Trimestriel / 0 € 90 / septembre 2013

MGET mag 44

Le magazine de la Mutuelle Générale Environnement & Territoires
www.mget.fr

Espace adhérent : votre dossier en quelques clics sur mget.fr

Avec un opticien du réseau Optistya

MUTUELLE GÉNÉRALE ENVIRONNEMENT & TERRITOIRES

PARCOURS SANTÉ DURABLE
avec la MGET

Suivez le "Parcours Santé Durable" avec la MGET !

Pour retrouver les conseils prévention de nos partenaires, vous inscrire aux rendez-vous thématiques et tenter votre chance aux jeux-concours.

Rendez-vous sur : **www.parcourssantedurable.com**

Serez-vous le prochain gagnant ?

TENTEZ VOTRE CHANCE ET REMPORTEZ :

Du 1er septembre au 31 octobre 2013 :
un iPad® Retina* avec notre partenaire AMF Assurances.

Du 1er novembre au 31 décembre 2013 :
un coffret Wonderbox "Séjour spa et bien-être*", avec notre partenaire IRPS.

Venez découvrir dans vos sections locales les rencontres prévention de la MGET et de ses partenaires !

AMF ASSURANCES

Société affinitaire, **filiale du Groupe Matmut,** dédiée à tous les agents des services publics, qu'ils soient en formation, en activité ou en retraite. AMF Assurances propose :
– **une large gamme de solutions,** auto, moto, habitation, loisirs, qui constitue un complément idéal à l'offre santé prévoyance de la MGET ;
– **une offre fidèle aux valeurs mutualistes :** des contrats clairs et complets avec des réponses certifiées "100 % fonctionnaire", un service de qualité et de proximité, au plus juste prix.

Pour en savoir plus, obtenir un devis :
– 570 agences Matmut / AMF Assurances réparties sur toute la France ;
– 0 800 42 62 89 (appel gratuit depuis un poste fixe) du lundi au vendredi de 8 h à 18 h 30 et le samedi de 9 h à 17 h.

IRPS
INSTITUT DE RECHERCHE EN PRÉVENTION SANTÉ

Fondé par la MGET en 2004, l'IRPS est une association qui mène des actions d'accompagnement, de services et de formation dans tous les domaines de la santé. Avec rigueur et expertise, l'IRPS vous accompagne dans le diagnostic et la définition de vos besoins en matière de prévention, et dans la mise en œuvre de vos politiques de gestion du risque. L'IRPS propose des actions de prévention individuelles et collectives dans les domaines suivants : bien vieillir, santé et travail, éducation et promotion.

* Présentation des lots : – un iPad® 4 Retina 16 Go WiFi noir d'une valeur estimée de 509 € TTC ;
– un coffret Wonderbox® "Séjour spa et bien-être" d'une valeur de 279,90 € TTC.

AMF Assurances : société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 69 416 644 € entièrement libéré – N° 487 597 510 RCS Rouen. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 66, rue de Sotteville, 76100 Rouen. Adresse postale : 76030 Rouen cedex 1.
IRPS - Institut de Recherche en Prévention Santé : association déclarée à la sous-préfecture de l'Haÿ-les-Roses. Insertion au journal officiel du 26 juin 2004. Siège social : 76/78, avenue de Fontainebleau - 94274 Le Kremlin-Bicêtre.

Mettre nos valeurs en avant

En dépit de la crise, des fragilités de notre système de santé, des contraintes et des contrôles imposés à nos mutuelles, notre idéal mutualiste reste intact. Il en est même renforcé. Car, dans une période où s'accumulent difficultés, incertitudes, complexité, jamais notre société n'a eu autant besoin de solidarité. Cette solidarité qui est le fondement même de nos mutuelles.

"C'est quoi une mutuelle ?" Tel est justement le thème de la récente campagne lancée par la Mutualité française et que la MGET a relayée sur son site. Elle rappelle la mission et les valeurs des mutuelles : garantir à tous l'accès à des soins de qualité, par la solidarité, la démocratie et la transparence. Elle souligne aussi qu'à la différence des compagnies d'assurance, les mutuelles n'ont pas d'actionnaires à rémunérer. Les cotisations ne financent que des prestations. Certes, les mutuelles évoluent, se réorganisent, se modernisent. Nos adhérents en ont conscience. Mais, comme le rappelle cette campagne, on ne peut s'en sortir qu'en mettant nos valeurs en avant.

Comment cela se traduit-il pour la MGET ? Par exemple, en utilisant les outils de la modernité pour simplifier la vie de nos adhérents en leur donnant accès à leur espace adhérent ; en renforçant en même temps l'action solidaire élargie à tous les adhérents ; en leur donnant accès à des réseaux comme Optistya, pour que chacun puisse bénéficier d'équipements optiques de qualité à coût maîtrisé et mieux pris en charge ; et aussi en aidant aussi nos adhérents à anticiper les risques du grand âge grâce à l'Option Dépendance. Enfin, les travaux communs qui se poursuivent avec la MGEN participent pleinement à cette défense de nos valeurs.

La ministre de la Santé, Marisol Touraine, a peut-être entendu les mutualistes, en annonçant vouloir « lever les obstacles à l'accès aux soins, qu'ils soient financiers, géographiques ou d'organisation » *comme axe de la politique de santé 2014. C'est un objectif que nous partageons. Mais il faudra pour cela une volonté et des mesures bien plus ambitieuses que le dispositif au rabais mis en place en ce début d'octobre pour encadrer les dépassements d'honoraires…*

Ce sont des mesures radicales que l'assuré social attend. Pour préserver l'optimisme auquel je vous invitais dans un récent éditorial. Du concret, c'est ce que nous attendons.

Hubert Borderie
Président général de la MGET

SOMMAIRE

EN BREF — 04
L'actualité de la santé, de l'environnement et de la MGET

PRIORITÉ SANTÉ MUTUALISTE — 08
· PSM : prenez votre santé en main
· Soigner les petits maux du quotidien

PROTECTION SOCIALE, MODE D'EMPLOI — 10
Les plafonds d'attribution relevés pour la CMUC et l'ACS

MA MUTUELLE / Mes garanties — 12
Une action solidaire plus efficace

MON ENVIRONNEMENT DURABLE — 14
Piles et accus : cap sur le recyclage

DOSSIER SANTÉ — 16
L'hypertension, un mal banalisé

POUR COMPRENDRE — 19
Le sel : à consommer avec modération

21 — MA MUTUELLE / Mes garanties
· Espace adhérent : comment mettre à jour votre dossier
· Retrouver le sommeil avec l'IRPS
· Connaissez-vous l'Option Dépendance ?

24 — TERRITOIRES
La 45 parie sur l'avenir

25 — 5 QUESTIONS SUR...
La chirurgie de la myopie

26 — PRÉVENTION
· Somnolence : ne fermez pas les yeux
· Mauvaise haleine : ce n'est pas une fatalité

28 — AVEC LES SOIGNANTS
Comment trouver lunettes à ses yeux

30 — ALTERNATIVE SOLIDAIRE
Du conflit au dialogue par la médiation familiale

MGET Mag est adhérent au Syndicat de la presse sociale.

PEFC **10-31-1087 / Certifié PEFC** / Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées. / pefc-france.org

N°Azur 0 810 716 176
PRIX APPEL LOCAL

***MGET mag* # 44** est édité par la **Mutuelle Générale Environnement & Territoires** · 76/78, avenue de Fontainebleau · 94274 Le Kremlin-Bicêtre cedex · Fax : 01 58 46 88 80 · E-mail : magazine@mget.fr · **Directeur de la publication :** Hubert Borderie · **Responsable de la publication :** Sophie Vincensini · **Secrétaire de rédaction :** Amandine Alagnous · **Conception & réalisation :** Madison Square Communication · Tél. : 01 49 28 59 59 · www.madison-square.net · **Rédacteur en chef :** Philippe Artru (philippe.artru@madison-square.net) · **Journalistes :** Élodie Barreau, Sophie Lecerf, Jean-Christophe Rimbaud, Frédéric Vielcanet, Catherine Haegeman · **Direction artistique et maquette :** Patrick Guillon · **Illustrations :** A. Chereau, P. Gendrot et A. Vilcocq · **Imprimeur :** Vincent · 32, avenue Charles Bedaux · 37010 Tours cedex · **Crédit photos :** Photothèque MGET, PSM, F. Vielcanet, P. Giraud, Fotolia/Goodluz, /Blend Images, /A. Sanjaya, BSIP/B. Boissonnet, /A. Benoist, /Altopress/Photoalto, /SPL/I. Hooton, /May, /Purestock, /Chassenet, /Dostock/Diekleinert, /SGO, / /SPL, /Dockstock/B. Widmann, LD et DR · **Commission paritaire :** 0917 M 06391 · **ISSN 1266-801X** · **Prix au numéro :** 0,90 € · **Abonnement annuel :** 2,60 €

Sponsoring
La MGET voit le ciel

La MGET a sponsorisé un jeune pilote, Tom Cartau, dans le cadre d'un tour de France aérien. L'occasion pour ce pilote et les 43 autres participants de survoler des paysages magnifiques et de démontrer leur savoir-faire lors d'une série d'épreuves de navigation et de maniabilité. Les couleurs de la MGET ont bénéficié d'une visibilité inédite lors des meetings qui ont ponctué ce tour de France en attirant un public nombreux et passionné.

BON ANNIVERSAIRE
100 ans et en pleine forme

Si l'on en croit la bonne santé de Lucienne Cordray**, qui a fêté son centenaire le 18 juillet 2013, l'Orne est un département où il fait bon vieillir. À l'occasion de cet événement, elle a souligné son attachement à la MGET en invitant le président de la section MGET 61, Laurent Tef, à participer aux réjouissances. Il faut dire que Lucienne Cordray est adhérente de la MGET depuis 1952 !**

Sections 81, 86 et 68
Nouvelles coordonnées, nouveaux horaires

À l'occasion d'une réorganisation conduite dans le cadre du rapprochement avec la MGEN, les **sections 81 et 86** ont déménagé. Toujours au service des adhérents, voici leurs nouvelles coordonnées :

– **Section 81 :** 10, rue des Taillades, 81990 Le Sequestre. **Tél. :** 01 58 46 87 08. **E-mail :** mget81@mget.fr. **Horaires :** lundi de 10 h 15 à 11 h 45 et de 13 h 30 à 16 h 15 ; mardi, mercredi et vendredi de 9 h 15 à 11 h 45 et de 13 h 30 à 16 h 15 ; fermé le jeudi[1].

– **Section 86 :** 17, rue Richard Bloch, 86000 Poitiers. **Tél. :** 01 58 46 87 06. **E-mail :** mget86@mget.fr. **Horaires :** de 9 h à 12 h 30 et de 14 h à 16 h 30.

1. Le jeudi, vous pouvez retrouver votre conseillère sur ses lieux de permanence :
– à la direction départementale des territoires : tous les jeudis matins et les 2e et 4e jeudis après-midi du mois ;
– au conseil général : les 1er et 3e jeudis après-midi du mois.

Par ailleurs, depuis le 17 septembre 2013, **la section MGET 68** assure une permanence un mardi sur deux à Mulhouse à l'adresse suivante : 10, rue Gustave Hirn, 68200 Mulhouse, au sein des locaux MGEN.
Retenez les dates de permanence : 15 et 29 octobre ; 12 et 26 novembre ; 10 décembre ; 7 et 21 janvier 2014 ; 4 et 18 février ; 4 et 18 mars ; 1er avril.
Horaires : de 10 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30.

Jeu "Les valeurs de la MGET"
Et le gagnant est...

La MGET félicite **Frédéric Brebant,** adhérent de la section de Beauvais et gagnant du jeu "Les valeurs de la MGET". Lancé entre mai et juin dernier, ce jeu avait pour objectif de faire découvrir la MGET par le biais d'un quiz en ligne et de promouvoir ainsi ses valeurs mutualistes et son engagement pour une santé durable. Frédéric Brebant remporte un week-end nature en pension complète pour 2 personnes !

"Ca bouge, ça marche" à La Réunion
La marche de la Mutualité

Pour sa 15e édition, qui s'est déroulée le 25 août 2013, la marche de la Mutualité de La Réunion a battu son record de participants : plus de 2 500 personnes arboraient le tee-shirt aux couleurs de l'ADN 974, l'association Diabète nutrition, soutenue par la Mutualité de La Réunion. Proposant plusieurs parcours, selon l'âge et le niveau sportif, dans la forêt de L'Étang-Salé, la Marche de La Mutualité est devenue un événement incontournable sur l'île, mobilisant les habitants et les mutualistes, notamment ceux du groupe Istya ainsi que de nombreuses associations de santé et de protection de l'environnement.

Jeu PSD BFM
Et le gagnant est...

C'était la première fois qu'il jouait. Et il s'était dit : *« C'est ma mutuelle, pourquoi pas essayer ! »* Bien vu ! **David Jaunasse,** adhérent à la MGET 44 depuis sa naissance, et actuellement en recherche d'emploi, est l'heureux gagnant de l'iPad mini au jeu Parcours Santé Durable BFM, à Nantes.

De gauche à droite : **Pascal Cordon** (correspondant départemental SG BFM), **Juliette Serpault** (conseillère adhérents MGET), **Yves Le Clainche** (délégué régional BFM), **David Jaunasse** (le gagnant), **Gabriel Gouy** (vice-président de la section MGET 44) et **Christelle Froumentin** (conseillère adhérents MGET).

Prélèvement automatique
ADIEU LE RIB, VIVE LE SEPA
Single Euro Payments Area

Lorsque vous voulez payer par prélèvement automatique, vous devez fournir une double autorisation : d'une part, en remettant un RIB à votre créancier afin qu'il puisse prélever votre compte ; et d'autre part, en donnant à votre banque l'autorisation de débiter votre compte pour ce créancier. Le 1er février 2014 marquera la fin du RIB et de la double autorisation. À partir de cette date, place au prélèvement Sepa (Single Euro Payments Area[1]) mis en place au niveau européen pour harmoniser les flux bancaires entre tous les pays de la zone euro. Avec le prélèvement SEPA, vous n'aurez plus qu'un seul formulaire à remettre à votre créancier, votre mutuelle par exemple, qui le présentera à votre banque pour déclencher le prélèvement. Elle conservera ce mandat et en sera responsable jusqu'à une éventuelle interruption du prélèvement de votre part. À noter cependant que les prélèvements déjà mis en place demeurent valables et n'ont pas à être modifiés.

1. Espace unique de paiement en euros.

3e Plan cancer
LA FIN DES INÉGALITÉS ?

Pour le Pr Jean-Paul Vernant, spécialiste d'hématologie, chargé par François Hollande d'un travail préparatoire au troisième Plan Cancer[1], le cancer en France est une pathologie pour laquelle les inégalités de santé, sociales et territoriales, restent *« très marquées »* face aux autres maladies et par rapport aux autres pays européens. *« La réduction effective des inégalités de santé »* doit constituer *« l'une des lignes directrices du troisième Plan cancer (2014-2018) »*. Un propos qui répond à l'objectif fixé le 4 décembre 2012 par le président de la République, soulignant alors que le combat visait *« les inégalités dans l'information, le dépistage, l'éducation, l'accès aux soins, les traitements »*. Le rapport insiste sur *« l'exigence d'une absence de reste à charge pour les patients lors des dépistages, des soins du cancer et de l'après-cancer »*, comme par exemple les frais d'esthétique relatifs à la plastie mammaire dans le cancer du sein. Rappelons que le cancer est la principale cause de mortalité en France avec 148 000 décès en 2012 et 355 000 nouveaux cas par an. 80 000 décès seraient toutefois évitables, estime le Pr Vernant dans son rapport.

1. *Recommandations pour le troisième Plan cancer.*

+ d'infos : **www.plan-cancer.gouv.fr**, **www.sante.gouv.fr** et **www.e-cancer.fr**

Santé & Travail
Les rendez-vous de l'IRPS

Fort de son expertise reconnue auprès des entreprises publiques et privées, et grâce à son réseau national d'experts issus du monde médico-social, l'Institut de recherche en prévention santé conduit de nombreuses actions de formation, d'accompagnement et de sensibilisation notamment sur les thématiques de la santé au travail. Les prochaines dates.

Dates	Actions	Dépt.	Organisme	
29/10	Journée Stress et Travail	76	CLAS DREAL Haute-Normandie	DÉPARTEMENT SANTÉ ET TRAVAIL
15/11	Conférence Stress et Travail – Parcours Santé durable	57	MGET	
21/11	Conférence Stress et Travail – Parcours Santé durable	43	MGET	
21/11	Forum Stress au travail	92	MEDDE (Ministère)	
26/11	Conférence Stress et Travail – Parcours Santé durable	29	MGET	
29/11	Conférence Addictions	28	CDG (Centre de gestion) – MNT	
03/12	Conférence Stress et Travail – Parcours Santé durable	13	MGET	
05/12	Conférence Stress et Travail	69	DDT	
11/10	Conférence Sommeil	70	MGET	DÉPARTEMENT ÉDUCATION & PROMOTION DE LA SANTÉ
18/10	Conférence Sommeil	45	CLAS DREAL	
31/10	Conférence Sommeil	54	CLAS VNF Direction territoriale nord-est	
21/11	Conférence Sommeil	17	CLAS	

Retrouver toutes les dates sur le site **www.institut-prevention.fr**

Fondation de la route
Quelques rendez-vous

Impossible de citer toutes actions de la Fondation, tant celle-ci est sollicitée partout en France. Voici toutefois quelques dates clés : la Fondation se rendra à **Riom** (63) du 7 au 9/10 (Urgence Jeunes), à **Issoire** (63) les 10 et 11/10 (Urgence Jeunes), puis à l'École nationale de l'aviation civile à **Toulouse** (31) le 16/10, à **Compiègne** (60) le 17/10, à **Nantes** le 21/11 (conseil régional) ainsi qu'à **Saint-Amand-les-Eaux** le 28/11.

Retrouvez toutes les dates sur le site **www.fondationdelaroute.fr**

Trouver le bon contact à la MGET...

Une question, une information à communiquer, une demande de prestation ou un suivi de votre dossier : découvrez tous les contacts utiles à la MGET pour faire aboutir rapidement votre demande. Suivez le tableau...

Vous souhaitez	Contactez en priorité...	Autre possibilité	
Votre dossier mutualiste · Vous renseigner sur votre dossier. · Signaler un changement dans votre situation (professionnelle ou personnelle) ou de vos coordonnées. · Demander une modification de vos garanties. · Ajouter ou retirer des bénéficiaires.	Votre section départementale[1]	0810 716 176[2] plateforme@mget.fr	
Vos prestations santé · Adresser les éléments nécessaires pour un remboursement[3]. · Formuler une réclamation ou une demande d'information sur vos remboursements santé.	Votre centre MFP Services[4] 0821 08 9000 (0,12 €/mn)	Votre section départementale[1]	
· Consulter vos remboursements.	www.mget.fr (Espace adhérent)	0810 716 176[2]	
Vos devis dentaires · Demander une prise en charge dentaire ou transmettre un devis pour étude. · Suivre vos demandes de prises en charge dentaires.	Votre section départementale[1]	MGET - Pôle dentaire 76/78, avenue de Fontainebleau 94274 Le Kremlin-Bicêtre 0810 716 176[2]	
Vos prestations prévoyance · Demander une prestation ou suivre vos demandes de prestation.	Votre section départementale[1]	0810 716 176[2]	
Réclamations[5] (à l'exception de celles portant sur un remboursement santé) · Effectuer une réclamation. · Suivre votre réclamation.	Votre section départementale[1]	MGET - Pôle réclamation 76/78, avenue de Fontainebleau 94274 Le Kremlin-Bicêtre 0810 716 176[2]	
Action solidaire et assistance · Effectuer ou suivre une demande d'aide au titre de l'action sociale et solidaire. · Contacter Solidaritel[6].	Votre section départementale[1] 0810 160 360 (prix d'un appel local)	0810 716 176[2]	

Hors offres Complémen'ter et Duo.

[1] Vous trouverez les coordonnées de votre section départementale sur votre carte de tiers payant ou en vous rendant sur www.mget.fr, rubrique "Réseau".
[2] Pour contacter la plateforme MGET : du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h, au 0810 716 176 (prix d'un appel local) - Par mail : plateforme@mget.fr
[3] Exemples de documents à adresser à votre centre MFP Services :
- feuilles de soins (si vous êtes fonctionnaire),
- décomptes de Sécurité sociale (si vous ne bénéficiez pas d'échanges NOEMIE),
- pièces justificatives (factures acquittées, prises en charges dentaires, prescriptions).
[4] Vous retrouverez les coordonnées de votre centre MFP Services au verso de votre carte de tiers-payant, sur vos décomptes mutuelle, sur : www.mfpservices.fr (rubrique "Nos agences"), ou en contactant le 0821 08 9000 (0,12 €/min).
[5] Le délai moyen de traitement des réclamations est de 10 jours à compter de la date de réception de la demande par le pôle réclamation. En cas de désaccord avec la réponse apportée à votre réclamation et après épuisement des différentes voies de recours, vous pourrez faire appel au médiateur compétent, dont les coordonnées vous seront communiquées par votre section départementale.
[6] Service téléphonique d'orientation et d'assistance inclus dans votre cotisation.

Une loi en 2014

Le 23 septembre, la ministre de la Santé, Marisol Touraine, a présenté la stratégie nationale de santé pour 2014, qui vise avant tout à « lever les obstacles à l'accès aux soins, qu'ils soient financiers, géographiques ou d'organisation ». *Dans cette perspective, elle a annoncé la généralisation du tiers payant chez le médecin généraliste à l'horizon 2017 et une révision des critères des contrats solidaires et responsables. Les bénéficiaires de l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS) seront dispensés d'avance de frais chez le médecin dès la fin 2014. Au-delà de cette mesure, l'ambition annoncée est* « de refonder notre système de santé » *autour de trois piliers : la prévention, avec le médecin traitant comme pivot ; la révolution du premier recours, qui vise à mettre en œuvre une politique de coordination entre les professionnels de santé dans le cadre d'un* « service territorial de santé au public » *; et le développement des droits des patients. Des intentions qui doivent se transformer en actes, les mutualistes y seront attentifs.*

L'actu santé vue par Chereau

Comment inciter les jeunes médecins à s'installer dans les déserts médicaux ?

POUR T'INCITER À T'INSTALLER EN PROVINCE, NOUS ALLONS TE CONSTRUIRE UNE MAISON DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE ET NOUS TE GARANTIRONS UN REVENU DE 3600 EUROS PAR MOIS.
C'EST NON.

OPÉRATION PARRAINAGE MGET

Parrainez vos proches, tout le monde y gagne !

VOUS :
un chèque de
50€*

VOTRE FILLEUL :
3 MOIS DE COTISATION **OFFERTS***

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE :
20€ **REVERSÉS** à l'un de nos partenaires

Conservatoire du littoral — Réseau Cocagne — Terre d'abeilles

Pour parrainer, c'est très simple :

1. Remplissez le formulaire en ligne sur **www.mget-parrainage.fr.**
2. Votre proche reçoit votre recommandation par e-mail et effectue une demande de devis.
3. Votre proche adhère :
   - Il bénéficie de 3 mois de cotisations offerts*.
   - Vous recevez un chèque de 50 €*.
   - La MGET reverse 20 € à l'organisme de votre choix**.

* Offre soumise à conditions.
** Parmi les 3 causes soutenues par la MGET.

PSM : prenez votre santé en main

Adhérents de la MGET, vous êtes chaque jour plus nombreux à consulter PSM et vous avez raison ! PSM vous permet d'obtenir des conseils utiles et des informations fiables en matière de santé.

Lancé il y a plus de trois ans, Priorité Santé Mutualiste (PSM) est un service proposé par la Mutualité française. Il est accessible gratuitement par l'ensemble des adhérents des mutuelles membres, dont la MGET.
PSM apporte des réponses claires et fiables à vos questions en matière de santé ou de bien-être : maladies, traitements, facteurs de risque, modes de prévention, dépistages…

PSM vous informe, vous oriente et vous accompagne dans vos démarches santé par trois biais : une plate-forme téléphonique, un site Internet et des Rencontres santé.
Régulièrement, PSM s'enrichit de nouveaux thèmes, de nouveaux sujets, de nouvelles rubriques. Ainsi, au moins d'octobre, découvrez une nouvelle rubrique sur les maux du quotidien (voir page suivante).

APPELEZ LE 39 35 !

Vous souhaitez des informations sur des questions de santé ?

— **PSM vous fournit** des réponses concrètes, validées scientifiquement par des médecins et des professionnels de santé.

Vous cherchez un établissement pour vous faire opérer ?

— **PSM vous transmet** les coordonnées des établissements et structures de votre région les plus recommandés et adaptés à vos besoins.

Vous recherchez un organisme pour obtenir une aide à domicile ?

— **PSM vous facilite** les démarches administratives et financières.

Vous souhaitez être soutenu pour arrêter de fumer ?

— **PSM propose** des programmes d'accompagnement personnalisés et gratuits selon vos besoins, notamment dans les domaines du tabac et de la nutrition.

• Les conseillers de PSM (assistantes sociales, médecins tabacologues, diététiciens…) vous répondent du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h. Composez le **39 35** et donnez votre code adhérent MGET : le **38 06**.

CONSULTEZ AUSSI WWW.PRIORITESANTEMUTUALISTE.FR

Connectez-vous sur le site Internet PSM pour retrouver des informations pratiques en matière de santé (dossiers, actualités, vidéos) et accéder à des services spécifiques :

— **des blogs d'experts :** des professionnels de santé traitent de sujets d'actualité sur la base de leur expérience et avec un regard personnel ;

— **des chats experts :** chaque semaine, ces experts répondent en direct à vos questions sur une thématique ;

— **des forums** dans lesquels vous pouvez vous exprimer et échanger avec d'autres adhérents confrontés à la même situation que vous.

• Rendez-vous sur le site de la MGET dans votre espace adhérent. Cliquez sur la bannière PSM pour être redirigé vers le site PSM. En procédant ainsi, la page PSM sera aux couleurs de votre mutuelle. Vous retrouverez ainsi des informations propres à la MGET.

PARTICIPEZ AUX RENCONTRES SANTÉ

Conférences, débats, groupes de parole, ateliers…
Près de 3 000 Rencontres santé sont organisées chaque année dans toutes les régions. Elles constituent un moment privilégié pour s'informer, échanger, partager avec des professionnels.
Les thèmes sont variés : addiction, activité physique, médicaments, vieillesse, santé au travail, parentalité…

• La liste des rendez-vous est mise à jour chaque semaine sur le site Internet PSM. Vous pouvez également connaître le calendrier des rencontres en appelant le **39 35**.

Soigner les petits maux du quotidien

Au mois d'octobre, le site PSM inaugure une nouvelle rubrique, les maux du quotidien : rhume, gastro-entérite, toux… Pour en parler, ne manquez pas le chat du 17 octobre avec le Dr André Chassort, médecin généraliste.

Voilà plusieurs semaines maintenant que la rentrée est passée, et l'automne s'installe progressivement. Les petits maux commencent à pointer le bout de leur nez !
Toux, rhino-pharyngite, mal de gorge… se propagent, touchant petits et grands. *« Les changements de température, de rythme mais aussi le fait de vivre de nouveau dans des atmosphères confinées, chez soi ou au bureau, favorisent l'apparition de ces pathologies,* avance le Dr André Chassort, médecin généraliste et intervenant sur PSM. *En outre, le fait de se retrouver en groupe, lors de réunions au travail, dans les transports en commun ou à l'école, pour les enfants, contribue à la transmission de ces pathologies. »*

MALADIES VIRALES ET TROUBLES DÉPRESSIFS

Beaucoup de ces maux, comme les maladies virales, se transmettent par contact. *« La prévention principale passe par le lavage des mains, qui doit devenir un réflexe. Le port du masque lorsqu'on est malade constitue un barrage efficace contre les microbes, bien que cette mesure de précaution ne soit pas très développée dans notre pays (contrairement à ce qui se fait en Chine ou au Japon). »*
Dans cette période d'intersaison, il est aussi nécessaire d'accorder une importance à sa tenue vestimentaire. *« Les variations de température entre le matin et le soir peuvent aller jusqu'à 10 voire 15 °C. Il convient d'adapter sa tenue en conséquence. »*
Autre pathologie caractéristique de ce début d'automne : les troubles dépressifs. *« Il peut s'agir de simples coups de blues ou d'une dépression saisonnière. La diminution de l'intensité et de la durée de la lumière du jour joue un rôle important. Tristesse, lassitude et fatigue chroniques sont des signes qui doivent alerter. »*

QUELLE AUTOMÉDICATION ?

Pour soigner ces petits maux, le recours à l'automédication est généralement de mise. *« Il peut s'agir du reste d'un traitement précédemment indiqué par un médecin, que l'on reprend parce qu'on le sait efficace. Mais c'est aussi souvent le recours à des antalgiques et antipyrétiques, comme le paracétamol, l'ibuprofène ou l'aspirine : il faut alors bien respecter les dosages et vérifier qu'il n'y ait pas d'interactions avec un traitement chronique, par exemple. »*

Automédication : des conseils pratiques au 39 35

Le médicament n'est pas un produit anodin et pratiquer l'automédication n'est pas sans risque. Avant de vous automédiquer, contactez un médecin de Priorité Santé Mutualiste au **39 35** (+ code MGET : **38 06**) du lundi au vendredi de 9 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h.

L'info continue sur PSM

La nouvelle rubrique intitulée "Les maux du quotidien", lancée le 7 octobre dernier, est accessible à partir de l'onglet *Bien vivre* du site PSM. Vous y retrouverez notamment des dossiers santé sur le rhume, la gastro-entérite, la rhinite allergique, la toux, les poux… Pour chaque pathologie, les causes, les symptômes ainsi que les traitements sont détaillés. Également consultables dans cette rubrique : la vidéo *"Le lavage des mains, un geste élémentaire"* et les dates des Rencontres santé à venir, pour trouver les plus proches de chez vous.

Les plafonds d'attribu pour la CMUC et l'ACS

Depuis le 1er juillet 2013, les plafonds d'attribution à la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) ainsi qu'à l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé (ACS) ont été revalorisés de 8,3 %. Certains, parmi nos adhérents ou leurs proches, peuvent être en situation de bénéficier de ces aides. Rappel des conditions d'attribution.

CMUC

4,3 millions de Français bénéficient aujourd'hui de la couverture maladie universelle complémentaire. Gratuite, elle est attribuée selon certaines conditions de résidence et de ressources.

La CMUC est une protection complémentaire, comparable à une mutuelle. Elle est attribuée pour un an aux foyers disposant de faibles ressources.

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Première condition : vous devez résider en France de manière stable et régulière (plus de 3 mois de résidence ininterrompue).

Deuxième condition : vos ressources ne doivent pas excéder un certain montant, qui dépend de la composition de votre foyer et de votre lieu de résidence (métropole, outremer). Ce montant est réévalué chaque année. Par exemple, depuis le 1er juillet 2013, le plafond d'attribution est fixé à 8 593 €/an pour une personne seule habitant en métropole (soit 716 €/mois).

COMMENT PROCÉDER POUR L'OBTENIR ?

Téléchargez un formulaire de demande de CMUC (Cerfa 12504*03) sur le site de l'assurance maladie ou de la CMU, ou procurez-vous le auprès de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de votre lieu de résidence[1]. Complétez-le en suivant les instructions. Vous devrez également choisir et déclarer un organisme complémentaire, inscrit sur une liste nationale[2], qui gérera votre couverture. Des pièces justifiant votre situation d'assuré, la composition de votre foyer et vos ressources seront également demandées. Le dossier peut être envoyé par courrier ou déposé directement à la CPAM de votre lieu de résidence. Le délai de traitement atteint généralement deux mois.

À noter : ne remplir qu'un seul dossier pour l'ensemble du foyer.

À QUELLES PRESTATIONS AI-JE DROIT ?

Les soins remboursables par l'assurance maladie sont pris en charge à 100 % des tarifs de la Sécurité sociale, sans avance de frais. La CMUC prend en charge le forfait hospitalier. Vous n'êtes pas redevable des franchises médicales et de la participation financière de 1 €. Sous certaines conditions, vous ne payez pas les prothèses et appareils dentaires, les verres et les montures de vos lunettes. Par ailleurs, les bénéficiaires de la CMUC ont droit à une aide financière pour la fourniture de l'électricité et du gaz.

Octroyée pour un an, la CMUC n'est pas renouvelée automatiquement. Deux mois avant la date d 'échéance, vous devez déposer une demande de renouvellement.

1. Même si vous êtes fonctionnaire et que vos prestations de Sécurité sociale sont remboursées par MFP Services (MFP).
2. La MGET est inscrite sur cette liste, accessible sur www.cmu.fr (rubrique "Démarches et formulaires").

tion relevés

▶ ACS

Des personnes aux revenus modestes mais cependant trop élevés pour bénéficier de la CMUC, peuvent avoir droit à l'ACS, l'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé. Qui est concerné et comment l'obtenir ?

L'ACS a été créée pour les personnes dont les ressources sont légèrement supérieures au plafond d'attribution de la CMUC. Elle permet de bénéficier d'une déduction sur la cotisation annuelle d'une complémentaire santé contractée auprès d'un organisme de votre choix (mutuelle, assurance, institution de prévoyance). Par ailleurs, très prochainement elle vous dispensera d'avance de frais pour les dépenses prises en charge par l'assurance maladie, sous réserve de respecter le parcours de soins coordonnés.

PUIS-JE BÉNÉFICIER DE L'ACS ?

— Vous devez résider depuis plus de trois mois sur le territoire national et être en situation régulière.
— Vos ressources ne doivent pas excéder un certain montant, variable en fonction de la composition de votre foyer et de votre lieu de résidence. Depuis le 1er juillet 2013, le plafond d'attribution a été relevé (+ 8,3 %). Désormais, vos ressources ne doivent pas dépasser de plus de 35 % le seuil d'accès à la CMUC (soit, pour une personne seule, 11 600 €/an ou 967 €/mois).

COMMENT EN FAIRE LA DEMANDE ?

— Téléchargez sur le site de l'assurance maladie ou de la CMU (voir "Pour en savoir +") et complétez le formulaire de demande d'ACS (Cerfa 12812*02). Ce formulaire est également disponible auprès de la CPAM de votre lieu de résidence.
— Rassemblez l'ensemble des pièces demandées. Si vous rencontrez des difficultés pour constituer votre dossier, faites vous aider par un organisme : CPAM, CCAS, services sanitaires et sociaux, association agréée, établissement de santé.
— Adressez par courrier votre dossier complet à la caisse primaire d'assurance maladie, où allez l'y déposer directement.

Vous obtiendrez une réponse sous deux mois.

QUEL EST LE MONTANT DE L'AIDE ?

En cas d'attribution de l'ACS, une attestation-chèque vous est adressée : vous devez la remettre, dans les six mois qui suivent, à l'organisme complémentaire de votre choix. Vous pouvez choisir la mutuelle dont vous êtes déjà adhérent.

Chaque membre du foyer reçoit une attestation-chèque à son nom. Le montant de l'ACS varie en fonction de votre âge (de 100 €/an/personne à 500 €/an/personne). La caisse vous envoie également une attestation de droit au tiers payant, qui vous dispense de payer la part obligatoire. Elle est valable 18 mois et doit être présentée aux médecins. L'ACS est valable un an. Elle n'est pas renouvelée automatiquement. Quatre à deux mois avant l'échéance de votre contrat, vous devez adresser une nouvelle demande à votre caisse.

Lutter contre le renoncement aux soins

En relevant le plafond d'attribution de la couverture maladie universelle complémentaire (CMUC) et de l'aide à la complémentaire santé (ACS) de 8,3 % le 1er juillet 2013, le gouvernement élargit le champ d'attribution des aides à la complémentaire santé. Cette mesure doit permettre à 750 000 personnes supplémentaires d'en bénéficier : 400 000 pour la CMUC et 350 000 pour l'ACS. L'objectif est de lutter contre le renoncement aux soins pour raison financière, qui touche les revenus les plus modestes. Rappelons qu'en 2010[1], 16,2 % de la population métropolitaine âgée de 18 à 64 ans ont déclaré avoir renoncé à des soins pour des raisons financières au cours des douze derniers mois, et notamment 32,6 % des individus non couverts par une complémentaire.

1. Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), *2e rapport au Parlement, octobre 2012.*

Pour en savoir +

www.ameli.fr
www.cmu.fr
www.service-public.fr

Une action solidaire plus

Depuis le 31 août 2012, tous les adhérents de la MGET, quel que soit leur contrat (MOI, RSP, Familiale santé, PPM) bénéficient des aides et des prêts de l'action solidaire, une action solidaire plus simple, mieux ciblée, mieux comprise.

Dressant le bilan annuel d'un an d'action solidaire lors de l'AG 2013 à Blois, **Didier Delabre**, vice-président de MGET action solidaire, a rappelé sa récente évolution : *« En 2011, nous avions décidé de faire évoluer l'action sociale pour mieux répondre aux besoins de nos adhérents. Depuis, nous avons aussi changé de nom et effectué un profond travail de remise en ordre et de recherche d'efficacité des aides de la MGET. »* Pour mesurer alors cette efficacité, la MGET avait sondé les présidents de section. Ceux ci avaient pointé des faiblesses ou des insuffisances en ce qui concernait le mode d'attribution des aides et la complexité des démarches, mais aussi le manque de connaissance sur le contenu de ces aides, aussi bien de la part des sections que des adhérents. *« Au final, ces aides étaient sous-utilisées. Depuis, nous avons simplifié les documents et les procédures, resserré le nombre de prestations, réévalué des montants plus appropriés aux besoins de nos adhérents. »*

L'action solidaire regroupe 4 types de prestations

- les prestations nationales,
- les prestations départementales,
- les allocations forfaitaires,
- les prêts sociaux[1].

1. Une évolution des prêts a été décidée à l'AG 2013, applicable au 1er janvier 2014. Nous en parlerons dans le prochain numéro de MGET Mag.

UN DEVOIR DE CONSEIL, D'ORIENTATION ET D'AIDE FINANCIÈRE

La MGET a également renforcé la formation de son personnel de section. *« Dorénavant les conseillers adhérents, ainsi que les élus, ont intégré l'action solidaire dans leur rôle de conseil, d'orientation et d'aide aux adhérents. Avec une double mission : d'abord guider les adhérents dans des démarches pour solliciter des organismes susceptibles de les aider, comme les services sociaux, le CLAS ou la caisse primaire. Dans un deuxième temps, les guider dans les aides de la MGET. »* De fait, l'action solidaire est aujourd'hui mieux connue des conseillers adhérents et des adhérents eux-mêmes et la MGET enregistre une augmentation des demandes d'aide. *« Il y a une prise de conscience du réseau sur l'aide que l'on peut apporter à nos adhérents. Et grâce au travail des conseillers, ces aides sont mieux ciblées. »*

À QUI S'ADRESSE L'ACTION SOLIDAIRE

« L'action solidaire concerne tout le monde : une personne en difficulté pour un reste à charge pour soins dentaires, par exemple, voire même un adhérent qui a besoin d'une

efficace

aide à la cotisation. » Mais ce n'est pas nécessairement une personne en grande difficulté sociale. « *Chacun d'entre nous peut se retrouver devoir faire face à un coût important et imprévu pour financer un appareil auditif ou réaliser des travaux dans un logement afin de préparer "l'arrivée" d'un fauteuil roulant. Aucun dossier ne ressemble à un autre. Il faut évaluer différents critères. Et c'est pour cela qu'il faut des commissions.* » Des commissions qui ont une responsabilité par rapport à la gestion des fonds de la mutuelle : rappelons qu'en 2012, la dotation générale de l'action solidaire représentait 1 million d'euros.

Action solidaire, mode d'emploi

Toute demande d'aide solidaire passe par votre **section MGET**. C'est votre conseiller adhérent, qui reçoit votre demande. En réponse, votre section locale a deux possibilités (qui peuvent être conjuguées) : les prestations supplémentaires décentralisées (PSD) et les prestations supplémentaires solidaires nationales (pour les dossiers les plus lourds).

– **Les prestations supplémentaires décentralisées**
Chaque section a une dotation financière en fonction de son nombre d'adhérents. Pour les demandes locales, une commission siège dans chaque section. Elle est composée de 5 à 6 élus. La commission émet un avis et le président prend la décision. Les sections peuvent instruire et décider rapidement pour des prestations de 200 à 300 €. Ces prestations sont débloquées sous 20 à 30 jours.

– **Les prestations supplémentaires solidaires nationales**
Pour les prestations plus lourdes financièrement, la section recueille la demande et donne un avis. Le dossier est ensuite renvoyé au niveau national où la demande passe en commission. L'avis du président de section est également entendu, mais c'est la commission nationale qui statue. La commission nationale se réunit trois fois par mois. La section est avertie de la décision dans les 24 heures après étude du dossier. L'adhérent est prévenu par courrier.

Comment constituer un dossier ?
Vous devez remplir un dossier pour toute demande d'aide. Deux critères sont essentiels dans la décision d'attribution : le coefficient familial et le reste à vivre par personne et par jour.
D'autres éléments sont pris en compte, tels que la nature de la demande, l'âge du bénéficiaire, le statut du conjoint, etc. Le dossier passe en commission d'aide locale ou nationale, selon la demande. Attention à bien fournir tous les justificatifs demandés. De nombreux retards et certains refus résultent de dossiers incomplets.

Les chiffres de l'action solidaire 2012 *(Livres II et III)*

– Total aides décentralisées (sections) : **167 325 €.**
– Total aides nationales : **840 183 €.**
– Dossiers d'aides financés au niveau national : **579** (dossiers refusés : 81).
– Prêts : **166 dossiers** (circonstances médicales, équipement familial, amélioration de l'habitat, allocation handicap, etc.) pour un montant de **294 350 €.**
– **Quelques exemples de montants d'aides en 2012 :** allocation handicap (**38 056 €**) ; allocation retraite (**86 240 €**) ; allocation vacances handicapé (**5 825 €**) ; livret éducation (**53 667 €**) ; allocations Livre II (naissance, adoption, frais d'obsèques, téléalarme, etc.) : **439 638 €.**

Piles et accus : cap sur

Téléphones portables, appareils photo, télécommandes… fonctionnent grâce à des piles et des accus ! Or, ces produits peuvent contenir des substances dangereuses pour l'homme et l'environnement. Aujourd'hui, seul un tiers de ces déchets est recyclé. Des efforts restent à faire…

PILES, ACCUS, BATTERIES : QUELLES DIFFÉRENCES ?

Les piles (bâtons ou boutons) sont à usage unique. Non rechargeables, elles sont utilisées dans les petits appareils : télécommandes, réveils, montres… En revanche, les accumulateurs (accus) sont rechargeables. Certains peuvent remplacer les piles bâtons (d'où l'utilisation abusive du terme "piles rechargeables"). On distingue les accus portables (moins d'1 kg), présents dans les produits d'usage domestique courant (calculatrices, téléphones portables…), des non portables (plus d'1 kg), principalement utilisés dans le domaine automobile et dans l'industrie. Une batterie est un ensemble d'accumulateurs reliés entre eux pour atteindre le voltage désiré et constituer une plus grande réserve d'énergie.

les chiffres

- **90 % des piles** vendues aujourd'hui sont des piles **alcalines et salines** (les moins polluantes).
- **Chaque Français** utilise en moyenne **16 piles et/ou accus par an.**
- En 2009, **plus de 220 000 tonnes de piles et accumulateurs** ont été mises **sur le marché mondial** (30 000 de piles et accumulateurs portables, 125 000 de piles et accumulateurs automobiles et 65 000 de piles et accumulateurs industriels).
- **Les piles et accumulateurs usagés** collectés sélectivement sont **recyclés à près de 84 %** et **valorisés à près de 90 %.**

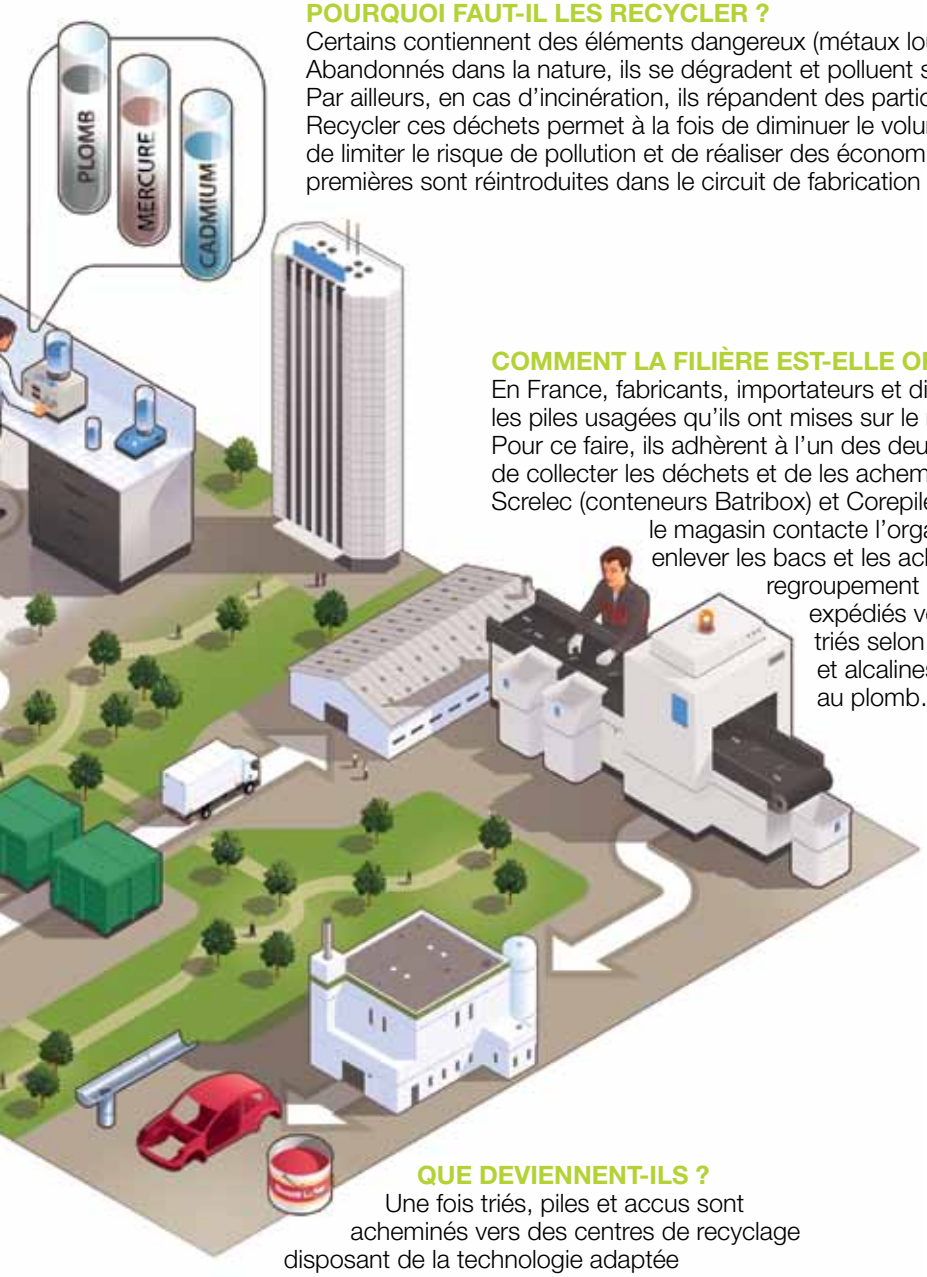
OÙ JETER PILES ET ACCUS ?

Ne jamais jeter piles, accus ou batteries avec les ordures ménagères. Stockez les piles dans une boîte ou un sachet au sec, hors de portée des enfants. Apportez-les ensuite régulièrement dans l'un des 50 000 points de collecte présents en France (magasins de grande distribution, de bricolage, agences de téléphonie, petits commerces, collectivités locales, déchèterie…). Encore trop de piles restent stockées indéfiniment chez les utilisateurs. Aujourd'hui, seulement 36 % des déchets de piles domestiques sont collectées. L'objectif, pour 2016, est d'atteindre 45 %.

le recyclage

POURQUOI FAUT-IL LES RECYCLER ?

Certains contiennent des éléments dangereux (métaux lourds) : plomb, cadmium, mercure… Abandonnés dans la nature, ils se dégradent et polluent sols et nappes phréatiques. Par ailleurs, en cas d'incinération, ils répandent des particules nocives dans l'atmosphère. Recycler ces déchets permet à la fois de diminuer le volume des ordures ménagères, de limiter le risque de pollution et de réaliser des économies de ressources (les matières premières sont réintroduites dans le circuit de fabrication de nouveaux produits).



COMMENT LA FILIÈRE EST-ELLE ORGANISÉE ?

En France, fabricants, importateurs et distributeurs sont tenus de collecter les piles usagées qu'ils ont mises sur le marché en vue de leur recyclage. Pour ce faire, ils adhèrent à l'un des deux éco-organismes agréés, chargés de collecter les déchets et de les acheminer vers des centres de tri, Screlec (conteneurs Batribox) et Corepile. Lorsque son conteneur est plein, le magasin contacte l'organisme auquel il a adhéré pour enlever les bacs et les acheminer vers des centres de regroupement régionaux. Les déchets sont ensuite expédiés vers des centres agréés, où ils sont triés selon leur composition (piles salines et alcalines, piles au lithium, batteries au plomb…).

QUE DEVIENNENT-ILS ?

Une fois triés, piles et accus sont acheminés vers des centres de recyclage disposant de la technologie adaptée au traitement des différents composants de chaque catégorie de produits (pyrométallurgie, pyrolyse, hydrométallurgie…). Les métaux récupérés à l'issue du traitement peuvent être réutilisés pour fabriquer d'autres piles et batteries (c'est le cas pour le lithium et le cadium) ou divers objets et produits (gouttières, toitures, peinture anti rouille, carrosseries de voiture…).

Pour en savoir

- **www.batribox.fr**
- **www.corepile.fr**
- **www.ademe.fr**

L'info continue sur :
www.mget.fr

Rubrique : **Notre santé durable**
- Une pile : comment ça marche ?
- Les appareils fonctionnant à l'énergie solaire.
- Quelles piles pour quelles utilisations ?

L'hypertension, un mal banalisé

15 millions de Français[1] souffrent d'hypertension, mais 20 % d'entre eux l'ignorent. Et les complications peuvent être graves : infarctus du myocarde, accident cardiovasculaire… Quels sont les facteurs de risque ? Comment la repérer et la traiter ?

En octobre 2012, le Conseil d'État décidait de retirer l'hypertension artérielle (HTA) sévère de la liste des affections de longue durée (ALD) au motif qu'il s'agit d'un facteur de risque et non d'une maladie avérée. Celle-ci n'est donc plus prise en charge aujourd'hui à 100 % par l'assurance maladie.
Une décision qui touche 4,2 millions de patients souffrant d'hypertension sévère et que dénoncent les fédérations de cardiologues et la Société française d'hypertension artérielle (SFHTA). Pour le président de cette dernière, le Pr Jean-Michel Halimi, *« les pouvoirs publics, uniquement motivés par des soucis d'économie, font preuve de négligence coupable en sous-estimant les risques liés à l'hypertension ! »*.

DES CONSÉQUENCES GRAVES

Trop souvent banalisée, l'hypertension, quand elle n'est pas traitée, est directement responsable de 120 000 infarctus (dont

La tension artérielle, c'est quoi ?

Le geste du médecin qui place son stéthoscope sous un brassard gonflable pour mesurer notre tension nous est très familier. Mais à quoi correspondent les deux chiffres qu'il annonce ?

— Le premier est celui de la **pression artérielle systolique**. Normalement compris entre 10 et 13, il correspond à la pression du sang quand le cœur se contracte et le propulse dans les artères.

— Le second, normalement compris entre 6 et 8,5, correspond à la **pression artérielle diastolique** mesurée lors de la phase de relâchement du coeur.

Chez l'adulte, on parle d'**hypertension artérielle** lorsque les chiffres des tensions mesurées sont égaux ou supérieurs à 140/90 mmHg (millimètres de mercure).

40 000 décès) et de 130 000 accidents vasculaires cérébraux (dont 50 000 décès) chaque année en France. En effet, une pression artérielle anormalement élevée entraîne un épaississement et un durcissement des artères et des lésions sur les parois des vaisseaux, qui finissent par se boucher. À long terme, l'hypertension fatigue le cœur en le contraignant à augmenter son effort pour pomper le sang dans l'aorte : l'insuffisance cardiaque s'installe. L'HTA peut aussi perturber le mécanisme de filtration des reins, avec un risque d'insuffisance rénale grave. Enfin, il est désormais établi que l'hypertension constitue un facteur de risque aggravant dans la maladie d'Alzheimer, et plus généralement dans la démence associée au vieillissement. *« Toutefois, ce n'est pas la tension artérielle au moment de la déclaration de la maladie qui est déterminante,* précise le Pr Halimi, *mais le contrôle de la HTA, 20 ans plus tôt, aux abords de la cinquantaine. »* La traiter constitue à ce jour une des seules mesures préventives efficaces pour retarder le déclin cognitif.

UNE MALADIE SOURNOISE

Surnommée "le tueur silencieux", l'hypertension apparaît la plupart du temps sans déclencher le moindre symptôme. *« Dans certains cas sévères, certains signaux comme des maux de tête au réveil ou des vertiges peuvent alerter mais ils ne sont pas spécifiques de l'HTA »*, souligne le Pr Halimi. Le seul moyen de dépister une hypertension est de mesurer la tension artérielle. On considère que le seuil critique est atteint au-delà de 14/9 (voir encadré). Pourtant, une tension élevée lors d'une visite ne signifie pas pour autant que l'on est hypertendu. Il faut que ces chiffres se répètent lors de 3 consultations espacées sur une période de 3 à 6 mois. *« Et le diagnostic doit être impérativement confirmé par des mesures effectuées hors du cabinet médical »*, souligne le Pr Halimi. En effet, l'automesure de la pression artérielle à domicile permet à la fois d'éviter l'"effet blouse blanche", qui entraîne une surévaluation de la tension chez 35 % des patients, et de dépister une "HTA masquée", présente chez 15 % des patients.

DES CAUSES MULTIPLES

Chez la grande majorité des patients hypertendus, aucune cause particulière n'est identifiée. *« On parle d'hypertension essentielle. Cela ne signifie pas qu'on n'en connaît pas les causes mais qu'elles sont plurifactorielles,* souligne le Dr Thierry Denolle, cardiologue à l'hôpital de Dinard (22). *Âge, hérédité, surpoids, consommation excessive de sel ou d'alcool, stress, et activité physique insuffisante concourent à rigidifier nos artères. »*

L'**âge** est le premier facteur de risque. Chez les sujets jeunes, le pourcentage d'hypertendus est faible ; il augmente ensuite régulièrement pour atteindre 40 % à 65 ans et 90 % à 85 ans. Une **surcharge pondérale** de 20 % par rapport au poids idéal triple le risque d'hypertension. Les personnes souffrant d'**obésité** ou de **diabète de type 2** sont particulièrement exposées. Enfin, dans 5 à 10 % des cas, l'hypertension résulte de **maladies organiques**, souvent d'origine rénale, ou de troubles hormonaux. On parle alors d'"hypertension secondaire".

L'âge est le premier facteur de risque. 40 % à 65 ans et 90 % à 85 ans.

Les personnes souffrant d'obésité et de diabète de type 2 sont elles aussi très exposées.

Stress, sommeil et hypertension

Contrairement aux idées reçues, le stress n'aggrave pas l'hypertension. Si la nervosité ou la colère peuvent élever momentanément la tension, ils ne déclenchent pas la maladie. *« En revanche, ils peuvent la révéler ou l'aggraver chez les sujets prédisposés »*, estime le Pr Halimi. Par ailleurs, le manque de sommeil réparateur, c'est-à-dire des nuits courtes et de mauvaise qualité, augmente les risques d'hypertension artérielle. Les personnes qui dorment moins de 5 heures par nuit voient leur risque de développer une hypertension doubler par rapport à celles dormant plus de 7 à 8 heures. Le syndrome d'apnée du sommeil multiplie par 3 le risque de développer une hypertension, et il peut rendre les traitements médicamenteux partiellement inefficaces. D'où l'importance du dépistage.

Je prends moi-même ma tension !

Bien réalisée, l'automesure permet de confirmer un diagnostic d'hypertension artérielle ou de contrôler l'efficacité d'un traitement. Mais tous les appareils ne se valent pas. Ceux qui mesurent la tension au niveau du poignet ou du doigt ne sont pas fiables. Mieux vaut opter pour un brassard avec un système de gonflage automatique. De nombreuses applications pour tablettes et smartphones très fiables (iHealth) permettent désormais de suivre facilement sa tension artérielle.

HOMMES ET FEMMES SONT-ILS ÉGAUX ?

Si l'hypertension touche de façon plus précoce les hommes que les femmes, cette différence s'annule après la ménopause. Jusque-là les femmes sont généralement protégées par leurs hormones. À quelques exceptions près : *« La prise d'œstrogènes,* via *une pilule contraceptive ou certains traitements de la ménopause, peut favoriser la survenue d'une hypertension,* précise le Pr Halimi. *Il s'agit alors d'une contre-indication absolue »*. L'hypertension est également une complication majeure de la grossesse, avec un risque vital pour la mère et pour l'enfant (l'éclampsie), d'où l'importance d'un suivi régulier.

DES TRAITEMENTS EFFICACES !

L'hypertension artérielle ne se guérit pas, mais se traite efficacement. *« Dans l'immense majorité des cas, elle peut être contrôlée par le biais d'une meilleure hygiène de vie et d'un traitement »*, explique le Pr Halimi. Perdre du poids, arrêter de fumer, réduire sa consommation de sel, d'aliments gras et d'alcool, et pratiquer une activité physique sont des mesures qui ont fait leur preuve. Quant au traitement médical, il repose sur cinq grandes familles d'anti-hypertenseurs, certains agissant sur le cœur, d'autres sur les artères, les reins ou le système régulateur cérébral. En fonction du patient, le médecin commence par prescrire un seul médicament. *« Si au bout de six mois, l'hypertension n'est pas contrôlée, il peut associer jusqu'à quatre principes actifs différents. »*

DES AVANCÉES PROMETTEUSES

Chez 5 à 10 % des patients, l'hypertension résiste à tous les traitements. Ils doivent alors être pris en charge dans des centres spécialisés. De nouvelles techniques, parfois encore au stade de l'évaluation, leur sont alors proposées. À Dinard, le Dr Denolle pratique ainsi la "dénervation rénale" : *« Elle consiste à "griller" de petits nerfs situés dans la paroi des artères rénales qui arrivent au cerveau et contrôlent la pression artérielle. En les grillant, on supprime l'information. »* À Lyon, un patient a été équipé d'un pacemaker, permettant également de réguler sa tension. Dans un futur proche, ces innovations devraient apporter des solutions à la quasi-totalité des patients.

UNE PRISE EN CHARGE INSUFFISANTE !

Reste un paradoxe. Alors que l'hypertension constitue la première cause de consultation chez les généralistes, 20 % des hypertendus ne sont pas traités, et seule la moitié des hypertendus traités ont une tension "contrôlée", c'est-à-dire ramenée en dessous de 14/9. *« Absorbés par d'autres problèmes de santé, après quelques tentatives, médecins et patients s'habituent à l'échec, sans explorer toutes les combinaisons thérapeutiques possibles »*, regrette le Pr Halimi. En l'absence de symptômes, certains patients négligent leur traitement, qui doit pourtant être pris à vie et de façon régulière. Plus inquiétant, selon l'enquête FLASH 2012[2], *« 21 % des hypertendus traités disent avoir renoncé à des soins pour raison financière »*. La SFHTA s'est donc fixée pour objectif de contrôler 70 % des hypertendus d'ici 2015. Sans le soutien des pouvoirs publics, la tâche s'annonce ardue.

1. Chiffres de la Société française d'hypertension artérielle (SFHTA).
2. Les enquêtes FLASH (French League Against Hypertension Survey) sont réalisées chaque année depuis 2001 par le Comité français de lutte contre l'HTA.

Une meilleure hygiène de vie permet de contrôler l'hypertension artérielle (perdre du poids, arrêter de fumer, réduire le sel, les aliments gras et l'alcool, pratiquer une activité sportive...).

Pour en savoir

- **www.sfhta.net :** le site de la Société française d'hypertension artérielle.
- **www.prioritesantemutualiste.fr :** le site de PSM, ouvert aux adhérents de la MGET, propose une information riche, ainsi que des blogs experts et des chats réguliers sur ce sujet.

Le sel : à consommer avec modération

De nombreuses études établissent un lien de cause à effet entre sel, hypertension artérielle et maladies cardio-vasculaires. Explications.

Parce qu'il rehausse le goût des aliments et facilite leur conservation, le sel est partout. L'industrie agro-alimentaire en abuse pour nous faire avaler des préparations dont les ingrédients sont sans saveur à force d'avoir été traités, raffinés, dénaturés. En moyenne, nous consommons 9 à 10 g de sel par jour. Pour les sociétés médicales, qui insistent sur ses effets délétères sur notre santé, c'est trop.

HARO SUR LE SEL !

Certes, le sodium contenu dans le sel est indispensable à notre organisme. Il assure le bon fonctionnement du cœur, des muscles et le cheminement de l'influx nerveux. Il régule également la pression et le volume sanguins. Mais la plupart des spécialistes estiment qu'il est généralement consommé de façon excessive et serait la cause principale de l'hypertension. Une baisse significative des apports en sel permettrait de faire rapidement baisser la pression artérielle. Au sein de la communauté médicale, un consensus existe donc autour de la nécessité de réduire les apports en sel chez les personnes hypertendues.

DES VOIX DISCORDANTES

Faut-il pour autant que nous limitions tous notre consommation de sel ? Les avis divergent. Le Pr Halimi estime que *« la relation entre apports en sel et mortalité cardio-vasculaire est complexe. Ne pas manger assez de sel augmente autant les risques qu'en manger trop »*. Par ailleurs, chaque individu réagit de façon différente face à un excès de sel. *« Certains y sont sensibles et d'autres pas. Parfois, réduire ses apports en sel peut même contribuer à faire augmenter la pression artérielle »*, explique le Pr Halimi. Seule une personne sur deux serait sensible aux effets du sel sur l'hypertension.

POINT TROP PEU N'EN FAUT !

En définitive, les recommandations de l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments), qui préconise une baisse de la consommation de sel de 20 % sur 5 ans, afin d'atteindre une moyenne de 6 à 8 g/jour, semble mettre tout le monde d'accord. *« Même en cas d'HTA, un régime sans sel strict, en dessous de 3 g/jour, serait nocif pour la santé »*, souligne le Pr Halimi. Rappelons que, pour être efficaces, ces mesures doivent absolument être accompagnées d'une alimentation équilibrée, riche en fruits et légumes et en produits laitiers.

Les bons réflexes !

Sachez que 5 g de sel = 2 g de sodium = une cuillère à café

- Ne salez pas l'eau de cuisson.
- Goûtez les plats avant de les resaler.
- Bannissez la salière de la table.
- Usez et abusez des aromates, des fines herbes, des épices, mais aussi de l'ail, de l'échalote et des oignons !

Sel caché et sel visible

Pour limiter ses apports en sel, encore faut-il savoir où il se cache !

- Le sel visible, celui de la salière, ne représente qu'une faible part (10 à 20 %) du sel que nous consommons !
- Le sel caché est présent naturellement dans les aliments ou ajouté à leur fabrication. Il constitue la principale source de sel de notre alimentation (80 %). Le pain, la charcuterie, les fromages, les soupes et les plats industriels arrivent en tête des produits les plus pourvoyeurs de sel.

AMF ASSURANCES

Société du *Groupe* **Matmut**
dédiée aux agents publics

partenaire *de la*

MUTUELLE GÉNÉRALE ENVIRONNEMENT & TERRITOIRES

La MGET a sélectionné AMF *Assurances* pour :

- la complémentarité de ses offres,
- la prise en compte de vos spécificités,
- les avantages éco-assuré.

Assurances Auto, Moto : cumulez les éco-réductions*

- Réduction usage privé,
- Réduction petit rouleur Auto **AMF** *Assurances*,
- Avantage hiver **AMF** *Assurances*.

Assurances Habitation : protégez votre cadre de vie

Aménagements extérieurs et équipements de développement durable...

Accidents Corporels : pensez à vous et à votre famille

En cas d'accident vie privée ou professionnelle, en complément de votre protection statutaire et des prestations de la MGET.

Et toujours + d'avantages*

- Remise parrain/filleul si vous nous recommandez auprès d'un ami ou collègue fonctionnaire,
- Offre Carré Mutuel pour nos assurés les plus fidèles.

Parcours santé Durable

Retrouvez sur **parcourssantedurable.com** le guide pratique « (R)ASSUREZ-VOUS ! » pour mieux comprendre son assurance Auto, Moto, Habitation, Accidents Corporels.

N° Vert 0 800 42 62 89
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE

amf-assurances.fr

*** Offres tarifaires soumises à conditions disponibles en Agences et sur amf-assurances.fr**
Document non contractuel. L'ensemble des garanties évoquées dans ce document s'applique dans les conditions définies aux contrats.

AMF *Assurances*, Société anonyme à directoire et conseil de surveillance au capital de 69 416 644 € entièrement libéré, 487597510 RCS Rouen.
Entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social : 66 rue de Sotteville 76100 Rouen. Adresse postale : 76030 Rouen Cedex 1.

Espace adhérent
Comment mettre à jour votre dossier

Parmi les fonctionnalités dans votre espace adhérent, vous pouvez mettre à jour votre dossier adhérent et modifier vos coordonnées personnelles. Explications.

En un clic, tous les services et prestations de la MGET dans votre espace, avec un identifiant unique.

Comment se connecter ? Consultez les pages 16 et 17 du *MGET Mag* n° 43 ou rendez-vous sur **mget.fr**, Espace Adhérent, et suivez le guide pour créer un compte ou vous connecter..

Dans votre espace adhérent sur **www.mget.fr**, vous pouvez accéder à tout moment aux services et prestations de la MGET. Parmi ces différents services, la rubrique **Mon dossier adhérent**, sous-rubrique **Mon profil**, vous permet de mettre à jour les informations concernant votre situation familiale et professionnelle, ainsi que vos coordonnées.

La mise à jour de ces données est importante : elle garantit la fiabilité de la gestion de votre dossier au sein des services de la MGET. Une erreur dans vos coordonnées peut avoir des conséquences sur la prise en charge de vos garanties ou retarder le remboursement de vos prestations.

Zoom sur : Comment modifier vos coordonnées personnelles

D'abord, rendez-vous dans **Mon dossier adhérent**, puis cliquez dans le menu, par exemple sur **Mes informations personnelles**. Le nouvel écran vous propose 5 sous-rubriques : "Informations générales", "Mes coordonnées", "Mes coordonnées bancaires", "Ma situation familiale", "Ma situation professionnelle".

En cliquant sur **Mes coordonnées**, vous activez un champ d'informations :
- Pour modifier des données, vous devez d'abord cliquer sur l'onglet **"Modifier"**
- Entrez alors vos nouvelles coordonnées.
- Pour valider le changement, n'oubliez pas de cliquer sur **"Mettre à jour"**.

Vos informations personnelles sont modifiées. Les services de la MGET vont les prendre en compte et mettre à jour ainsi votre dossier.

Pensez à vérifier que l'ensemble des données de votre profil sont à jour. Vous pouvez alors revenir au menu principal et consulter d'autres services.

Retrouver le sommeil avec l'IRPS

De plus en plus de salariés se plaignent de mal dormir. Pour répondre à ce problème, le CLAS[1] de la DDTM 17 a proposé une conférence-débat sur le sommeil. Animée par l'IRPS[2], elle a rencontré un franc succès.

Jean-Denis Fauxpoint, psychologue et hypnothérapeute de l'IRPS.

Ce jeudi 19 septembre 2013, une vingtaine d'agents de la direction départementale des territoires et de la mer (DDTM) Charente-Maritime étaient réunis à La Rochelle pour assister à la conférence sur le sommeil animée par le psychologue clinicien et hypnothérapeute Jean-Denis Fauxpoint, de l'Institut de recherche en prévention santé (IRPS). *« L'assistante sociale, qui participe aux réunions de la commission d'initiative locale dont je suis responsable, nous a alerté sur le fait d'un grand nombre d'agents se plaignaient de mal dormir,* témoigne Nathalie Charbonnier, membre du CLAS. *Pour beaucoup d'entre eux, la prise de somnifères constitue une solution. Or cette pratique n'est pas sans risque. Forts de ce constat et dans la continuité de nos actions sur le mieux-être, nous nous sommes rapprochés de l'IRPS pour proposer une action sur cette thématique. »*

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Interactive, cette conférence dure environ trois heures. Dans un premier temps, le psychologue clinicien aborde des points théoriques afin que chacun se familiarise avec le sommeil : ses mécanismes et ses cycles, les besoins physiologiques de chacun, les facteurs qui influencent sa qualité... Jean-Denis Fauxpoint insiste notamment sur les méfaits du stress, personnel comme professionnel : *« Un stress mal géré peut retarder l'endormissement, générer des insomnies… Je propose ainsi une courte séance de relaxation, que les personnes pourront facilement reproduire chez elles ou au travail. »* Dernier volet de son intervention : la présentation de quelques "trucs et astuces" qui permettent de favoriser et d'améliorer facilement la qualité du sommeil (température de la chambre, pratique régulière d'une activité physique, meilleur gestion des écrans – ordinateurs et TV – et de la consommation d'excitants comme thé, café, alcool …).

UNE PRISE DE CONSCIENCE

Le sommeil est un sujet qui suscite beaucoup de questionnements et les échanges entre Jean-Denis Fauxpoint et les agents sont nourris. *« L'heure de la prise de conscience a sonné : on sait aujourd'hui que le manque de sommeil peut avoir de lourdes conséquences sur la santé (il favorise les maladies cardio-vasculaires, l'obésité…) mais aussi sur le travail (manque de concentration ou de vigilance pouvant entraîner des conduites à risques). Les gens sont avides de conseils pour mieux dormir. »* Cette action sur le sommeil a remporté un franc succès. *« J'ai eu des retours très positifs,* témoigne Nathalie Charbonnier. *Le bouche-à-oreille commence à fonctionner. Une seconde session sur ce thème est prévue le 21 novembre. J'invite les personnes de la DDTM 17 intéressées à s'y inscrire rapidement ! »*

1. Comité local d'action sociale.
2. Créée par la MGET, l'IRPS est une association qui mène des actions de formation, d'accompagnement et de services dans les domaines de la santé, notamment au travail.

Les prochaines conférences sur le sommeil

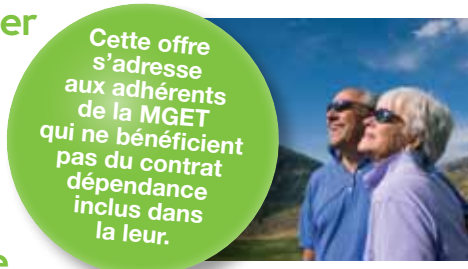
- **11/10 :** MGET (70)
- **18/10 :** CLAS DREAL (45)
- **31/10 :** CLAS VNF Direction territoriale nord-est (54)
- **21/11 :** CLAS (17)

Contact : **Nathalie Charbonnier**
nathalie.charbonnier@charente-maritime.gouv.fr
05 16 49 63 03

*« Avec l'**Option Dépendance**, je garde mon indépendance financière en cas de perte d'autonomie. »*

Connaissez-vous l'Option Dépendance ?

Ne pas devenir une charge pour ses proches, garder son indépendance financière et continuer à vivre où l'on souhaite, même en situation de dépendance : c'est le souhait de la plupart d'entre nous. Avec l'Option Dépendance de la MGET, préservez votre autonomie financière.



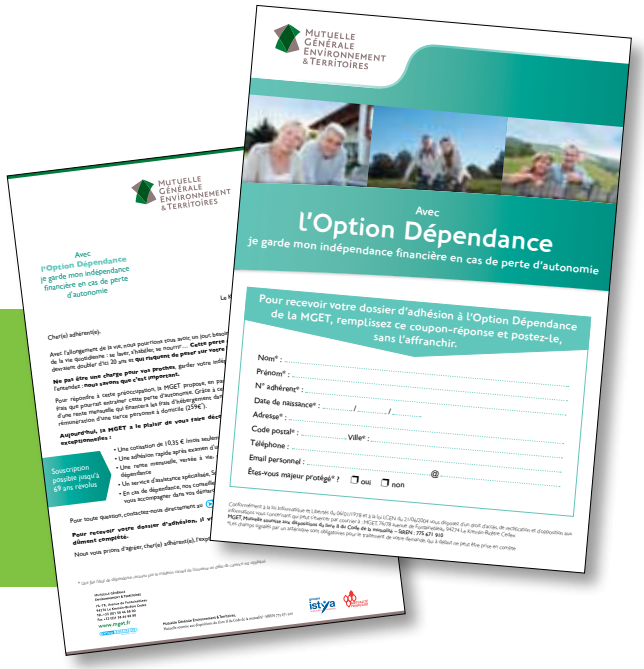
La dépendance se définit comme une perte d'autonomie et une incapacité à assurer seul certains actes de la vie courante : se laver, s'habiller, s'alimenter, se déplacer… Cette incapacité peut s'installer progressivement avec l'âge, être provoquée par une maladie (Alzheimer, Parkinson, arthrose) ou un handicap, survenir à la suite d'un accident (AVC, fracture). Avec l'allongement de la durée de vie, chacun peut se retrouver un jour confronté à un besoin d'assistance... Lorsque l'autonomie diminue, le souhait le plus fréquent des personnes concernées est de rester à leur domicile, ce qui nécessite des aménagements (barres d'appui, robinets à levier, téléalarme). Si le maintien à domicile n'est pas possible, des structures d'accueil (foyers-logements, EHPAD, etc.) existent. Dans tous les cas, cette situation entraîne des coûts élevés qui pèsent sur votre budget.

La MGET, en partenariat avec CNP Assurances, propose une aide pour les frais qui peuvent résulter de cette perte d'autonomie. Grâce à cette option, vous disposerez, en cas de dépendance, d'une rente mensuelle qui finance-ra les frais d'hébergement dans une structure d'accueil spécialisée (521 €[1]) ou la rémunération d'une tierce personne à domicile (259 €[1]).

1. À noter qu'un délai de carence est appliqué une fois l'état de dépendance reconnu par le médecin conseil de l'assureur.

AUJOURD'HUI, VOUS POUVEZ SOUSCRIRE CETTE OPTION DÉPENDANCE À DES CONDITIONS EXCEPTIONNELLES :

- une adhésion rapide après examen d'un simple questionnaire de santé ;
- une cotisation de 10,35 € /mois seulement jusqu'à 69 ans ;
- une rente mensuelle versée à vie, non imposable et revalorisée chaque année en cas de dépendance ;
- le service d'assistance spécialisée Solidaritel, disponible 7 j/7 et 24 h/24 ;
- en cas de dépendance, des conseillers vous aident à trouver une aide à domicile et vous accompagnent dans vos démarches.


MUTUELLE GÉNÉRALE ENVIRONNEMENT & TERRITOIRES
Avec
l'Option Dépendance
je garde mon indépendance financière en cas de perte d'autonomie
Pour recevoir votre dossier d'adhésion à l'Option Dépendance de la MGET, remplissez ce coupon-réponse et postez-le, sans l'affranchir.
Nom* :
Prénom* :
N° adhérent* :
Date de naissance* :
Adresse* :
Code postal* :
Ville* :
Téléphone :
Email personnel :
Êtes-vous majeur protégé* ? ❒ oui ❒ non

Vous êtes intéressé(e) par l'Option Dépendance ?

Prenez contact avec votre section locale ou contactez la **MGET** au **0818 716 176.**

La 45 parie sur l'avenir

Implantée à Orléans, dans les locaux de la DDT[1], la section MGET du Loiret met l'accent sur le développement et se mobilise pour séduire les jeunes.

Les adhérents de la section 45 appartiennent en bonne partie aux services traditionnels du ministère de l'Écologie, du Développement durable et de l'Énergie et en particulier aux services de gestion de la Loire. Nombre d'entre eux viennent aussi de l'ONF et des routes. Valérie Rudnicki, la conseillère adhérents n'hésite pas à se déplacer dans les unités territoriales et dans les services pour aller à leur rencontre et à celle des futurs adhérents. *« En septembre, avec le président, nous avons fait la "tournée" des sites de la DREAL[2] et de la DDT dans le Loiret, notamment à Pithiviers, Gien, Montargis. Nous avons également publié une brochure d'information sur notre section pour rappeler nos valeurs et indiquer où nous trouver. »*

DE JEUNES ADHÉRENTS

« La section mène des actions de développement plusieurs fois par an, confirme Fabrice Bouquet, le président de la section. *Nous continuons à nous développer dans une DREAL qui embauche encore de nombreux jeunes à Orléans. »* Mais les retraités ne sont pas oubliés : *« Chaque automne nous organisons une AG des retraités avec une action particulière. L'année dernière c'était le golf. »* Jeune président (31 ans), Fabrice Bouquet est devenu adhérent de la MGET en 2006 en entrant au ministère comme contrôleur des transports : *« Il m'est apparu comme une évidence de rejoindre la même mutuelle que les collègues. Nous partageons les mêmes risques ; il faut partager la même solidarité. »* Il est élu président de la section 2 ans plus tard. Un parcours éclair : *« J'ai été sollicité pour me présenter à la CGS dans un contexte de vide politique. J'ai accepté une mission temporaire, mais c'est du temporaire qui dure... »*. Pas de regret toutefois : Fabrice Bouquet a l'énergie et la volonté pour assumer cette responsabilité, tout en poursuivant son activité professionnelle de président du comité local d'action sociale à la DREAL Centre. Il est également administrateur au CGCV[3] et, depuis la dernière AG à Blois, administrateur de la MGET.

ON S'EN SORT MIEUX ENSEMBLE

Il s'insurge contre les offres "*low cost*" qui fleurissent et au final pénalisent les assurés : *« J'entends dire parfois que la cotisation à la MGET est élevée : mais c'est le service qu'offre la MGET qui est élevé. J'ai rencontré récemment un jeune adhérent qui jouait au foot et qui s'est claqué les tendons. Plus de neuf mois d'arrêt. Grâce à la MGET, il a gardé son salaire et ses primes, et a bénéficié d'une aide à domicile. Finalement, il ne trouve pas sa cotisation élevée ».*

L'individualisme est un poison pour la solidarité : *« C'est une illusion de penser que l'on peut s'en sortir mieux seul face à une entreprise. On s'en sort mieux ensemble. L'idéal serait que l'ensemble des mutuelles de fonctionnaires se regroupent pour couvrir l'ensemble de la fonction publique. Les parcours professionnels sont de plus en plus variés ; on change régulièrement de fonction publique, de ministère, de service. Nous devons être capables d'accompagner nos adhérents. Avec Istya et avec la MGEN, on développe cette vision globale et on s'inscrit dans une perspective pour renforcer les solidarités sur le long terme… »*

1. Direction départementale des territoires.
2. DREAL : Direction régionale de l'environnement, de l'aménagement et du logement.
3. CGCV : Comité de gestion des centres de vacances.

Fabrice Bouquet, président de la section 45.

Valérie Rudnicki, conseillère adhérents.

1 166
adhérents

VOS ÉLUS DE LA MGET

Président : **Fabrice Bouquet**
Secrétaire : **Odile Gaullier**
Secrétaire adjointe : **Christine Gomez**
Trésorier : **Dominique Estrade**

POUR CONTACTER LA MGET

DDT/MGET
131, faubourg Bannier
Cité administrative Coligny
45042 Orléans cedex

Tél. : 02 38 52 47 34
Fax : 02 38 52 47 33

dde-45.mget.mutuelle@i-carre.net

Accueil du lundi au jeudi de 8 h 30 à 11 h 30 et de 14 h à 16 h, et le vendredi sur rendez-vous.

N°Azur 0 810 716 176
PRIX APPEL LOCAL

La chirurgie de la myopie

Un tiers des Français seraient myopes. Ce défaut visuel très répandu peut être corrigé par la chirurgie au laser. Les techniques sont aujourd'hui sûres et les résultats probants.

1 QU'EST-CE QUE LA MYOPIE ?

Apparaissant dans l'enfance ou l'adolescence, la myopie est un défaut de la vision qui se caractérise par une vision floue de loin et nette de près. *« Elle résulte d'un œil "trop long",* explique le Pr Gilles Renard, directeur scientifique de la Société française d'ophtalmologie (SFO). *La rétine, sorte de pellicule photographique, est décalée vers l'arrière et l'image se forme en avant de cette pellicule. »* Il existe différents degrés de myopie, plus ou moins handicapants. Ils sont mesurés en dioptries négatives : myopie faible entre – 0,25 et – 4 (70 % des cas), moyenne entre – 4 et – 8 (25 % des cas) et forte au delà de – 8 (5 % des cas). Les causes de la myopie sont génétiques et comportementales (abus de la vision de près : lecture, jeux vidéos, ordinateur). Lunettes et lentilles peuvent corriger ce trouble. La chirurgie est aussi envisageable dans certains cas.

2 QUAND L'OPÉRATION EST-ELLE INDIQUÉE ?

Il faut d'abord que la myopie soit stabilisée depuis plus d'un an. *« Dans 99 % des cas, elle n'évolue plus après 25 ans,* poursuit le Pr Renard. *Ensuite, la chirurgie par laser ne concerne que les myopies faibles et moyennes. Pour les fortes, il existe d'autres procédures, plus complexes et plus risquées. »* L'ophtalmologiste doit s'assurer que votre œil ne comporte pas d'anomalie de la cornée et qu'il n'existe aucune contre-indication. Enfin, il est conseillé de se faire opérer avant 45 ans, pour bénéficier d'une vision sans correction plus longtemps, avant l'arrivée de la presbytie.

3 EN QUOI CONSISTE-T-ELLE ?

« Réalisée en ambulatoire, l'intervention consiste à modifier la courbure de la cornée pour la rendre moins convergente, afin que le point de netteté se fasse sur la rétine (et non plus en avant) », détaille le Pr Renard. Installé en position allongée, le patient reçoit d'abord quelques gouttes d'anesthésique dans chaque œil. Le chirurgien met en place un écarteur de paupière et lui demande de fixer un point lumineux. *« Un premier laser (femto seconde) va découper un petit "capot", au-dessous duquel sera pratiquée une photoablation de la cornée par un second laser (excimer). La quantité de tissu retiré dépend du degré de myopie. Le "capot" est ensuite repositionné et une goutte d'antibiotique instillée. L'opération, indolore, dure une vingtaine de minutes. »*

4 QUELS RISQUES ET RÉSULTATS ?

La chirurgie de la myopie est un acte chirurgical à part entière, avec les risques inhérents à toute intervention. *« Mais les appareils sont très sophistiqués. Les lasers disposent d'"*eye-trackers*", qui évaluent la position de l'œil et s'arrêtent s'il bouge. Les complications post-opératoires (douleurs oculaires, infections, éblouissements…) sont rares. La récupération visuelle est stabilisée dans les 24 à 48 heures après l'opération. Vous y voyez de nouveau… sans lunettes ! »* Pour une bonne cicatrisation, il faut mettre quotidiennement une goutte d'antiseptique est à mettre dans chaque œil pendant 5 jours. Il faut éviter la piscine pendant 1 mois, le maquillage pendant 15 jours et ne pas se frotter les yeux.

5 QUEL EST SON COÛT ?

« Comptez environ 1 200 €/œil dans le public et entre 1 400 et 2 000 €/œil dans le privé, répond le Pr Renard. *Ces montants s'expliquent par le coût élevé des lasers (environ 1,3 M€ pour un équipement complet). Dans le domaine de la chirurgie réfractive, la technologie évolue vite : en moyenne, il faut renouveler ces appareils tous les cinq ans. »*
L'opération n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale.
Dans le cadre de la surcomplémentaire "Santé +" de Mon Offre Idéale, la MGET accorde un forfait pour la chirurgie réfractive de l'œil de 225 €/œil/année civile. Ce forfait est le même dans les offres Familiale Santé (avec la surcomplémentaire Santé +) et RSP MGET (avec l'option Santé).

Somnolence : ne fermez pas les yeux

11 MINUTES

C'est le temps qu'a dormi, sans s'en rendre compte pendant qu'il conduisait, un journaliste de l'Argus de l'automobile qui reliait Paris à Nice (930 km) ! Des électrodes ont mesuré 8 périodes d'endormissement, de 30 s à 2 mn 30. Pendant ce trajet, le conducteur a respecté les limitations de vitesse et fait une pause toutes les 2 h. Menée en 2010, cette expérience avait pour but de mesurer la somnolence au volant.

Paupières lourdes, yeux qui picotent, bâillements… Vous avez régulièrement une envie irrépressible de dormir ? Attention : danger ! À mi-chemin entre veille et sommeil, la somnolence ne doit pas être prise à la légère.

Vous arrive-t-il de piquer du nez en regardant la télé ? Lorsque vous êtes assis dans le bus pour rentrer du travail ? Devant votre ordinateur après la pause déjeuner ? 21 %[1] des Français ressentent de la somnolence dans la journée, au moins 3 fois par semaine. 11 % avouent même être somnolents tous les jours. Quelle en est la cause ? *« Tout d'abord, nous connaissons tous une baisse physiologique de vigilance entre 2 h et 5 h le matin et entre 13 h et 16 h l'après-midi,* explique **Joëlle Adrien,** présidente du conseil scientifique de l'INSV[2]. *Certains facteurs peuvent aggraver cette baisse de vigilance et conduire à un état de somnolence : le manque de sommeil (par privation volontaire ou du fait de rythmes de travail décalés), une maladie qui perturbe le sommeil (hypersomnie, apnée du sommeil, syndrome des jambes sans repos) ou encore la prise de médicaments. »*

SIESTE ET CAFÉ

Beaucoup assimilent les symptômes de la somnolence (bâillements à répétition, yeux qui piquent, raideur dans la nuque ou dans le cou, périodes d'absence) à une simple fatigue. *« Or, il faut différencier les deux car leur prise en charge est différente,* poursuit Joëlle Adrien. *La fatigue correspond à une sensation globale d'affaiblissement faisant suite à un effort soutenu, tandis que la somnolence se manifeste par une irrépressible envie de dormir. »* Dans le premier cas, il est conseillé de se reposer (mais pas de dormir). Dans le second cas, seul le sommeil sera salutaire. *« Dès les premiers signes de somnolence, dormez. L'idéal est de faire une courte sieste, de vingt minutes maximum, précédée de l'absorption d'un café. La caféine met entre 15 et 30 minutes pour agir et permettra d'effacer la sensation d'endormissement au moment du réveil. Une fois levé, vous retrouverez votre vigilance et votre concentration. »*

CONSÉQUENCES DRAMATIQUES

La somnolence peut avoir de lourdes conséquences. *« Vous êtes moins vigilant et attentif à l'environnement qui vous entoure. Votre champ visuel se rétrécit et vos performances déclinent. »* Au travail, la somnolence peut conduire à des accidents graves. C'est d'ailleurs l'un des facteurs reconnus comme étant à l'origine de plusieurs catastrophes célèbres, comme l'accident de Tchernobyl en 1986 et le naufrage de l'*Exxon Valdez* en 1989. Conduire en étant somnolent est également dangereux : sur autoroute, la somnolence est la première cause d'accident, devant l'alcool et la vitesse.

Pour évaluer votre propension à l'endormissement, vous pouvez répondre à un questionnaire, l'échelle d'Epworth (disponible sur le site internet de l'INSV). *« Aujourd'hui encore, peu de Français consultent pour somnolence. Si elle devient chronique et que vous n'arrivez pas à en identifier la cause, rendez-vous chez un spécialiste du sommeil. »*

1. Selon une enquête publiée dans le bulletin épidémiologique de l'INSV, novembre 2012.
2. Institut national du sommeil et de la vigilance.

Pour en savoir

– **www.reseau-morphee.fr**
– **www.institut-sommeil-vigilance.org**

Mauvaise haleine : ce n'est pas une fatalité

La mauvaise haleine peut se révéler un véritable handicap social. Peu de personnes osent en parler, alors que l'on peut s'en débarrasser, une fois l'origine du problème déterminée.

TESTEZ VOTRE HALEINE

Il existe de petits appareils de la taille d'un briquet qui permettent de tester votre haleine en mesurant le taux de composés sulfurés volatils présents dans votre bouche. Il suffit de souffler en direction du capteur. En quelques secondes, le niveau de fraîcheur de l'haleine est indiqué. Cet instrument a été développé au Japon, où la mauvaise haleine est associée à la mort.

Dans notre société, où les odeurs corporelles sont cachées au maximum, la mauvaise haleine – scientifiquement appelée halitose – demeure taboue. *« Si votre interlocuteur a mauvaise haleine, vous aurez tendance à maintenir une distance de sécurité entre lui et vous. Jamais vous ne le lui direz, de peur de heurter sa sensibilité »,* illustre le **Dr Jean-Marc Dersot,** chirurgien-dentiste, ancien président de la Société française de parodontologie et d'implantologie orale (SFPIO). Quant à s'en rendre compte soi-même… *« Il est quasiment impossible de s'auto-évaluer, même en soufflant dans ses mains. Le cerveau, habitué aux odeurs de notre propre corps, ne les identifie pas comme mauvaises. »*

ORIGINE SOUVENT BUCCALE

Si vous souffrez de mauvaise haleine constante, inutile de vous brosser et rebrosser les dents : la cause est plus profonde qu'un simple manque d'hygiène. *« Dans plus de 85 % des cas, le problème vient de la bouche : enduit lingual ("langue chargée" avec dépôt jaune ou brun), gingivite (inflammation de la gencive), parodontie (perte d'os autour des dents), sécheresse buccale, présence de tartre, caries non soignées, restaurations défectueuses (favorisent la rétention de débris alimentaires),* détaille le Dr Dersot. *La mauvaise haleine peut aussi être liée à un problème ORL (amygdales, rhinite, sinusite, angine…) ou à une maladie systémique (diabète, surpoids), ou être d'origine digestive (hernie hiatale, reflux gastrique). »* Par ailleurs, il existe des halitoses transitoires : mauvaise haleine au réveil qui s'estompe après le brossage des dents, halitose liée à une alimentation riche en protéines ou en aliments très odorants (ail, oignon, choux), à la prise de café, d'alcool ou de médicaments.

TRAITEMENT ADAPTÉ

Une fois l'origine déterminée, votre dentiste ou votre médecin traitant mettra en place un traitement adapté pour supprimer le phénomène infectieux. *« Tous les produits vendus en pharmacie qui visent à lutter contre la mauvaise haleine ne se valent pas,* prévient le Dr Dersot. *Certains camouflent seulement l'odeur. Pire : les bains de bouche contenant de l'alcool assèchent les tissus buccaux, accentuant l'odeur déjà présente. En complément des soins prodigués par un professionnel de santé, préférez des sprays, solutions de rinçage et dentifrices contenants des agents antiseptiques et antibactériens ainsi que les gratte-langue. »*

EN PRÉVENTION

L'odeur désagréable provient essentiellement de composés sulfurés volatils, libérés par les bactéries de la cavité buccale lorsqu'elles dégradent les protéines (issues de l'alimentation, de la salive, des cellules buccales). Pour éviter ou limiter la mauvaise haleine, brossez-vous les dents matin et soir et utilisez un gratte-langue après le brossage du matin. Buvez régulièrement afin d'humidifier la bouche. Vérifiez si vos traitements médicaux ne génèrent pas de sécheresse buccale. Enfin, une visite annuelle de contrôle chez le dentiste est conseillée.

Comment trouver lunettes à ses yeux

Un bon opticien ne se contente pas de lire l'ordonnance de l'ophtalmologiste. Il va chercher à mieux percer votre personnalité et les conditions d'utilisation pour s'assurer de vous délivrer les lunettes qui vous conviennent.

« *Notre métier, c'est d'abord de vendre une différence,* explique Stéphane Niclot, opticien diplômé, à l'enseigne Lissac au Kremlin-Bicêtre (94), et membre du réseau Optistya. *Une différence pour le client qui n'avait pas de lunettes jusque là et qui en a dorénavant. Une différence pour celui ou celle qui en porte et qui va connaître une amélioration avec ses nouvelles lunettes.* »

VALIDER LA PRESCRIPTION

Le rendez-vous commence par un relevé des anciennes corrections et une validation de la prescription avec la mallette d'essais, équipement imposé par la Sécurité sociale. « *Nous testons les corrections rédigées sur l'ordonnance, afin que notre client apprécie la vision qu'il aura avec ses nouvelles lunettes.* » Tel le pharmacien qui donne des conseils pour la prise d'un médicament, l'opticien procède à l'analyse de l'ordonnance en fonction des besoins visuels de chacun. Un équipement en verres progressifs peut être complété par une vision de près (pour des grands lecteurs) ou des verres mi-distance pour le travail sur écran. Un opéré de la cataracte se verra proposer des verres photochromiques ou légèrement teintés. « *C'est notre valeur ajoutée par rapport au médecin.* »

DES LUNETTES QUI VONT BIEN…

L'aspect esthétique intervient ensuite. L'opticien joue un rôle de conseil : « *Si vous avez une mèche qui tombe jusqu'aux yeux, ne*

Certains opticiens sont équipés d'un appareil automatique capable d'enregistrer la position de vos yeux dans la monture (type Activisu). Il permet de centrer les verres de manière très fine en fonction du galbe de l'œil, de la distance verre œil, et du port de tête : *« certaines personnes regardent toujours un peu vers le haut, d'autres se penchent, d'autres ne regardent jamais en face. La machine établit des moyennes, ce qui permet de réaliser des verres individualisés de haut de gamme ».*

prenez pas de grosses lunettes qui vont vous "manger" le visage. Mais si vous avez le front dégagé, vous pouvez porter des lunettes plus hautes. Avec un visage allongé, évitez des lunettes très étroites car elles vont vous dessiner une "meurtrière" au milieu du visage. Il ne faut pas choisir seulement les lunettes qui plaisent, mais les lunettes qui vont. »

AVEC DES LUNETTES ON SE DÉVOILE

Ne soyez pas étonné si l'opticien vous demande : *« Quelle est votre activité ? » « Comment vous habillez-vous le plus souvent ? »*... Ces informations peuvent guider le choix des lunettes. Vous êtes jeune mais vous aimeriez vous donner un air plus sévère pour être mieux pris au sérieux par votre équipe… Optez alors pour une monture classique, sobre, aux contours sombres… Vous portez le costume ou le jean ? Vous voulez donner une image de sérieux ou de fantaisie ? Les deux alternativement ? Vous ne savez pas quelles lunettes choisir ? D'où l'intérêt de la double paire, la seconde étant souvent proposée par votre opticien pour un montant symbolique. Un choix de monture se définit aussi par rapport à un verre (très épais, progressif, etc.). Problème pour les clients à fortes corrections qui aspirent à une monture discrète : les verres donneront une impression d'épaisseur d'autant plus importante que la monture sera fine et étroite.

DEUX HEURES PAR CLIENT

Au fond de la boutique se trouve l'atelier où les verres sont centrés, meulés et montés. *« Chaque opticien est susceptible de réaliser l'ensemble de ces opérations. Seul le montage se fait manuellement. Il faut compter dix minutes en moyenne pour des verres clipsés, une demi-heure pour les montages percés. »* Au final, pour ce professionnel paramédical, la prise en charge d'un client depuis la première visite jusqu'à la livraison des lunettes occupe deux heures en moyenne. *« C'est le temps nécessaire pour répondre au besoin du client,* assure Stéphane Niclot, *et pour choisir le bon équipement, celui qui sera porté. »*

Cet opticien est membre du réseau Optistya

Depuis le 1er janvier 2013, les adhérents de la MGET ont accès au réseau Optistya, fort de quelque 2 000 opticiens. Avantages : une réduction systématique sur le prix affiché des montures et des traitements gratuits (antireflet, antirayure, teinte), ainsi qu'un remboursement amélioré (+ 20 %) sur un large choix de montures de marque et sur les verres. Ils vous permettent de bénéficier également du tiers payant et une prise en charge en temps réel par la mutuelle et ainsi connaître immédiatement l'éventuel reste à charge.

Plus d'infos sur **www.mget.fr** ou au **0 810 716 176**

L'écran plat : l'ennemi des yeux

« Les écrans plats d'ordinateur sont le pire ennemi des yeux, surtout à partir de 45 ans. Avec la génération précédente d'ordinateurs plus volumineux où l'écran était placé sous nos yeux, c'était une vision de près. Maintenant, avec les écrans plats posés à distance, l'œil se trouve dans une zone de vision intermédiaire où il cherche en permanence sa correction. Le verre progressif n'est pas fait pour travailler sur ce type d'écran. Il y a maintenant des verres progressifs d'intérieur plus adaptés. On améliore petit à petit la technologie pour améliorer la profondeur et la largeur des champs de vision. »

Quand elles ne sont pas en titane ou en plastique, la plupart des lunettes contiennent du nickel. Votre opticien doit vous signaler le risque d'allergie lié à la présence de nickel, susceptible de provoquer des rougeurs chez certaines personnes.
À noter aussi que certaines personnes ont une sudation un peu acide qui peut détériorer le revêtement ou la peinture qui protège les branches. Ils ont intérêt à prendre des lunettes avec des branches gainées en acétate.

Du conflit au dialogue par la médiation familiale

Alternative à la procédure judiciaire, la médiation familiale vise à faciliter la reprise du dialogue au sein d'un couple ou d'une famille en situation conflictuelle : séparation, succession, jeunes en rupture avec leurs parents… Zoom sur une pratique trop peu connue.

Près du palais de justice d'Auch (32), au 1er étage d'une petite maison de la rue Leconte-de-Lisle, se trouve le centre de médiation familiale du Gers (CMFG). Thierry Autefage et Danièle Lefebvre, médiateurs familiaux diplômés d'État, y accueillent quotidiennement des couples ou familles en situation de conflit. *« Les couples qui se séparent sont les plus nombreux,* témoigne Thierry Autefage. *Mais nous recevons aussi des grands-parents qui ne peuvent plus voir leurs petits-enfants, des fratries qui se déchirent lors d'une succession, de jeunes adultes en conflit avec leurs parents… Notre rôle : permettre la reprise d'un dialogue et aider les parties à régler leurs litiges en les amenant à trouver ensemble un accord acceptable par chacun. »*

IMPLICATION MUTUELLE

Si, dans le Gers, la quasi-totalité des médiations relèvent d'une démarche spontanée, dans la majorité des cas en France, elles sont ordonnées par le juge des affaires familiales (JAF). *« Les personnes sont uniquement tenues de venir au premier entretien d'information. Je leur explique ce qu'est la médiation, comment elle se déroule. Nous voyons ensemble si cette pratique correspond à leur situation. Par la suite, elles peuvent décider de poursuivre ou non »*, souligne Danièle Lefebvre. Seul impératif : la médiation nécessite la présence des deux personnes concernées tout au long du processus. *« Lors des premières séances, on assiste généralement à un grand déballage. Je suis là pour recadrer et apaiser le dialogue, repérer et hiérarchiser rapidement les besoins de chacun. »*

UN TERRAIN NEUTRE

La médiation est un espace neutre, le seul souvent où les personnes en conflit se tolèrent encore. Ce n'est pas un terrain de combat, à l'instar du tribunal, mais un lieu d'expression, d'écoute et de négociation. *« En médiation, l'autre est un interlocuteur valable,* reprend Thierry Autefage. *Je veille à ce que chacun*

La Boîte à mots

Dans les locaux du centre de médiation familiale du Gers, un espace de parole dédié aux enfants dont les parents se séparent a été créé. Son nom : La Boîte à mots. *« Ces enfants n'ont pas forcément besoin de consulter un psychologue, mais simplement de parler. En petit groupe, encadrés par deux intervenants, ils peuvent s'exprimer librement et expliquer comment ils vivent leur situation. À la fin, tous les parents sont conviés et les intervenants se font l'écho de ce qui s'est dit, de manière globale. Cela permet aux parents d'entendre le point de vue de l'enfant. »*

Quel coût ?

Le montant des séances de médiation familiale est fixé par un barème national, en fonction des ressources de chacun. Il peut aller de ***2 €/personne/séance*** *pour une personne touchant le RSA à* ***131 €/personne/séance*** *pour ceux dont les revenus dépassent 5 300 € mensuels.*

puisse exprimer ce qu'il ressent et verbaliser ses besoins non satisfaits, dans le respect et sans être interrompu. Souvent, au début, la communication est triangulaire : les gens me parlent et je fais circuler l'information de l'un à l'autre. Puis, au fil des séances, la conversation s'apaise, les regards se croisent de nouveau et le dialogue direct revient. » Si la médiation n'est pas un terrain de combat, elle n'est pas non plus un espace de thérapie : elle n'a pas pour but d'analyser l'origine du conflit, mais d'apporter des réponses pratiques et d'apaiser les tensions. *« Les personnes qui viennent au centre de médiation familiale portent en elles une gravité, une souffrance, une culpabilité : la situation qu'elles vivent est lourde, beaucoup de rancœurs se sont accumulées… Je cherche à dépassionner les débats et à faire appel à la raison. »*

LA CONFIDENTIALITÉ

Les séances d'une heure et demie à deux heures, en moyenne, sont espacées d'une quinzaine de jours minimum. Après quatre à cinq séances, ou bien chacun arrive à faire des compromis, ou bien chacun campe sur ses positions et la médiation s'arrête. En cas d'entente, l'accord peut rester verbal ou être transcrit par écrit. Ce "contrat" détaillé, signé par les deux parties, pourra être homologué par un magistrat. Quant au médiateur, il est tenu à la confidentialité.

« Si la médiation a été ordonnée par un juge, je rédige une note spécifiant si la médiation a abouti ou non à un accord, explique Thierry Autefage. *En aucun cas je ne dévoile le contenu des discussions. Dans notre travail, il faut rester humble : nous ne sommes pas là pour donner des leçons ou dire qui a raison. Je ne prends pas de décision, je ne vais pas régler le conflit. La solution viendra de la propre expertise des personnes. C'est une manière de les responsabiliser et de leur montrer que de la situation d'échec qu'elles vivent peut ressortir quelque chose de constructif. »*

Pour en savoir +

Il existe des services de médiation familiale partout en France. Pour trouver le plus proche de chez vous, renseignez-vous auprès de votre mairie ou de votre caisse d'allocation familiale, ou adressez-vous directement à une association labélisée :

- **Association pour la médiation familiale :** www.apmf.fr
- **Fédération nationale de la médiation et des espaces familiaux (FENAMEF) :** www.mediation-familiale.org

les clubs vacanciel

partenaire de

MUTUELLE GÉNÉRALE ENVIRONNEMENT & TERRITOIRES

Courchevel

une station prestige accessible aux familles

avec accompagnement ski sur le domaine…

pendant les vacances de février

-450€

de réduction pour les ados de 14 à 17 ans

hôtel club***

et sorties nocturnes entre copains

913-N°M075110040 - Crédit photos : Vacanciel, C. Arnal, Fotolia.

Le partenariat MGET / Vacanciel, c'est plus de 40 destinations dans les plus belles régions de France, quelle que soit la saison.

Renseignements et réservations :

Vacanciel - BP 86 - 26903 Valence cedex 9

0 825 12 45 45
0,15 €TTC/mn

www.vacanciel.com